لورانس وماري فرانك

كيف تصبحين امرأة جذابة ؟

ترجمة وتلخيص

عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة

حازم عوض

الكتاب: كيف تصبحين امرأة جذابة ؟

الكاتب: لورانس وماري فرانك

ترجمة وتلخيص: عبد المنعم الزيادي

تقديم ومراجعة: حازم عوض

الطبعة: ٢٠٢٠

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة

جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

APA

E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

لورانس / فرانك، ماري

كيف تصبحين امرأة جذابة؟ / لورانس وماري فرانك، ترجمة وتلخيص:

عبد المنعم الزيادي، تقديم ومراجعة: حازم عوض

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٤٩ ص، ١٨*٢١ سم.

الترقيم الدولى: ٠ – ٦٢ – ٦٨١٨ – ٩٧٧ – ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع : ٨٠٢١ / ٢٠٢٠

كيف تصبحين امرأة جذابة ؟





تقديم

(How To Be A Woman) أو (كيف تصبحين امرأة ؟)، تلك هي الترجمة الحرفية للكتاب الذي وضعه عالم الاجتماع الأمريكي لورانس "لاري كيلسو فرانك" (٦ ديسمبر ١٨٩٠ – ٢٣ سبتمبر ١٩٦٨)، بالاشتراك مع زوجته ماري فرانك، وصدرت طبعته الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٩٥٤ ورغم الاهتمامات الأكاديمية والمناصب الجامعية و الإدارية التي تقلدها لورانس فرانك، إلا أنه كان من كبار المهتمين بالأسرة والطفولة، وقد تمثلت اهتماماته في تأليف العديد من سلاسل الكتب المتخصصة في المسائل التربوية والاجتماعية حصل على جائزة في مجال الصحة العقلية في عام ١٩٤٧، جائزة مجلة الآباء عن كتاب رائع في عام ١٩٥٠ وقد شاركته زوجته –وهي أيضًا خبيرة في شؤون المرأة والطفل– في تأليف بعض الكتب، منها كتاب (كيف تصبحين امرأة ؟) الذي تعددت طبعاته وترجماته، وما زال مطروحًا إلى اليوم عبر موقع بيع الكتب الشهير (أمازون).

والكتاب من أهم الكتب في مجاله، ولم يفقد أهميته بالتقادم لخبرة كاتبيه وتمكنهما من موضوعهما، وأيضًا لوضوح الهدف منه في ذهنيهما، وقد عبرا عن ذلك الهدف بقولهما: "إننا لنرجو لهذا الكتاب أن يعينكِ قليلًا على أن تتفهمي دورك في الحياة، وأن يمدكِ بالشجاعة والثقة، وأن

يجعلكِ تنظرين إلى الحياة كامرأة".

ثم استطردا قائلين: "إن كونك امرأة له مغزاه الكبير في جميع مراحل حياتك، منذ ولادتك حتى شيخوختك. وأهم ما يجلب لنا السعادة أن نتحقق دائمًا من أنه ما زال في الوقت متسع لنضج أكثر وسعادة أوفر، وأن كل ما يمر بنا من شدائد وصعاب ليجعلنا أكثر صلابة على مواجهة الأيام القادمة. وقد تتعرضين للنجاح والفشل، والضغط والإغراء، والسرور والحزن، فخلال هذا كله ضعي نصب عينيك أن تكوني صادقة في شعورك وتصرفاتك، أمينة مع نفسك كامرأة".

وقد انتبه مبكرًا الكاتب والمترجم المصري عبد المنعم محمد الزيادي لأهمية الكتاب، فنقله إلى العربية بعد عامين من صدوره، عبر الترجمة التي أنجزها بكفاءة عالية، تشعرك وكأن الكتاب مؤلف باللغة العربية وليس منقولًا إليها من لغة أخرى. لذا يتسائل قارىء الكتاب عن سر تصرف المترجم في العنوان وجعله (كيف تصبحين امرأة سعيدة ؟) بدلًا من (كيف تصبحين امرأة ؟)، لكن العجب يزول بمجرد مطالعة الكتاب، فالعنوان الأصلي قد يحمل للقارئ العربي دلالات بعيدة عن مضمون الكتاب، كما أن العنوان المختار للترجمة يعبر عن خلاصة الكتاب، فجاء كاشفًا عنها. ولعل المترجم كان يقصد تفسير العنوان الجديد للكتاب بقوله :"إنني لم أرَ كتابًا مثله قد أحاط بشخصية المرأة في كل أطوار حياتها، فحلل عناصرها وأشبع كل عنصر منها شرحًا، وبين أوجه الخطأ وأوجه الصواب فيما يصنعه هذا العنصر أو ذاك، ثم تناول

علاقات المرأة، في كل أطوار حياتها أيضًا، بكل من يمكن أن تكون لها به علاقة: الزوج والولد والحفيد، وزوج الابنة وزوجة الابن، والأقارب والأصدقاء، وشرح الوجهة القويمة السليمة التي ينبغي أن تتجه إليها هذه العلاقات في سبيل تحقيق الغاية: سعادة المرأة".

وبالرغم من أن المؤلفين يخاطبان المرأة طوال صفحات الكتاب إلا إنه لم يوضع للنساء فقط، هو للرجال أيضًا إذ يعتبر كمرآة نفسية إن جاز التعبير، مرآة تنعكس عليها كل التفاصيل النفسية للمرأة منذ ولادتها وحتى تصبح أمًا وجدة.

وينقسم الكتاب إلى ستة فصول، يعالج كل فصل منها -من خلال عدد من المقالات الفرعية القصيرة- مرحلة من مراحل نمو المرأة، فالفصل الأول وعنوانه (الصِّبَا، من الميلاد إلى سن العشرين)، يبدأ بفصل فرعي يتناول السنوات العشرة الأولى من عمر البنت ويفترض أن تتعلم خلالها القواعد الأساسية لسلوكها كأنثى من أمها، كما أنها ستصادف في حياتها أناسًا آخرين تكتسب من كل منهم شيئًا، وهذا كله يساهم في تكوين شخصيتها ونظرتها إلى نفسها، وكذلك تبدأ في تكوين فكرة عما تريد أن تكون عليه كلما زاد نموها. وكثير من الأحداث في الفترة السابقة للحياة المدرسية، ستطويها تجارب جديدة ويكون مصيرها النسيان، وهذا ما يسمى بفقد الذاكرة الطفولي، ولكنها ستترك آثارها، وسيستمر مفعولها في تكوين الشخصية، لكنها تظل تنتج آثارًا على الشخصية.

أما السنوات العشر التالية وفيها تبدأ مرحلة المراهقة، أو السنوات

الحيوية التي لا تنسى أبدًا فلا توجد مثلها فترة من الزمن مليئة بأوائل الأشياء. وهنا ينصح الكتاب كل فتاة: "على أنه يمكنك أن تطمئني لشيء واحد: ذلك أن كل ما تفعلينه يمكن إصلاحه، مهما تكن الأفعال جديدة في نوعها، ومهما تكن الأخطاء التي ترتكبينها، ثم إن هناك شيئًا تحاولين قدر طاقتك التهرب منه، وهو في الوقت نفسه حليفك القوي، ذلك هو عمرك، إن كل احتمال يبديه الكبار للمراهقين مبني على أساس علمهم بأن نصف المراهق طفل والنصف الآخر بالغ؛ ولهذا يبدي البالغون تسامحهم". أما التغيرات والصراعات النفسية التي تواجه الفتاة في مرحلة المراهقة ، فيرجعها المؤلفان إلى "الجهد الكبير الذي تبذلينه لاستكشاف من أنت، وأي طراز من النساء تريدين أن تصبحي. وهذا غالبًا مصدر نزاع؛ لأن آراءك عن دور الأنثى ربما اختلفت عن آراء أمك". ولا يكتفي الكتاب بالحديث عن التغيرات النفسية المرتبطة بفترة المراهقة، بل يوضح للفتاة التغيرات الجسدية وخصوصًا خوضها لتجربة الحيض، فيعالجها باستفاضة مجيبًا عن أي سؤال قد يعن للفتاة.

وبعد أن تتجاوز العشرين تصبح (حواء الصغيرة)، تلك التي أنهت تعليمها وتتطلع إلى ممارسة عمل يؤكد استقلاليتها، وأيضًا تتطلع إلى المشاركة في بناء أسرة، فيوضح للفتاة أن الزواج أكثر من مجرد (عقد) يعطي بعض الحقوق ويطالب ببعض الواجبات، فهو علاقة حيوية بين شخصيتين لكل منهما رغباتها ومخاوفها وأحلامها. هنا يفرق الكتاب بين نموذجين للمرأة المتزوجة:

– الزوجة الكريمة تشعر بالسعادة حين تقدم جهودها وعواطفها لزوجها وأبنائها، ويزيد ذلك من حمايتها ورضائها عن نفسها.

– المرأة التي تعتقد أن ما تسديه إنما هو تضحية من جانبها، فإنها تتوقع دائمًا أن تسمع الشكر على هذه التضحيات، وتشعر بالمرارة حينما لا يأتيها هذا الشكر، ومثل هذا التصرف خليق بأن يباعد بين الزوجين، حتى يكاد كل منهما ينفصل عن الآخر روحيًا، وما تكاد الزوجة تتقدم في السن ويكبر أبناؤها حتى تشعر بالفراغ القاتل والوحدة، وأنها قدمت حياتها بدون مقابل.

ولا يدع المؤلفان المرأة وحدها في مواجهة التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لمرحلتي الحمل والرضاعة، فيقدمان لها بسلاسة كل ما تحتاج معرفته عن نفسها وجسدها خلال تلك الفترة، ثم يصحبانها إلى مرحلة جديدة، تخص سنوات النشاط من العشرين إلى الأربعين، حيث (الحياة تبدأ الآن)، وينصحها بألا تنسى نفسها في غمار انشغالها بمسؤوليات بيتها، وعليها أن تعمل على أن تظل معشوقة لزوجها، موضحًا: "والطريقة التي تستطيعين بها أن تحافظي على عواطفك، وترضي بها رغباتك كامرأة هو أن تكوني (عشيقة لزوجك) ولست أقصد بذلك أن تكون العلاقة بينكما قائمة على الناحية الجنسية، ولكنها الوسيلة الوحيدة لتحافظي بها على دورك كامرأة، وعلى زوجك كرجل"، فالسعادة الزوجية ليست مسألة حظ كما يظن البعض، إنها تتطلب مجهودًا وفهمًا من كلا الطرفين، كما تتطلب مشاركة نفسية وخلق أوجه

جديدة للسعادة. فلكي تحب شخصًا يجب أن تشعر بوجوده، ورغبته أن يبادلك هذا الشعور نفسه، وأن تكون على استعداد لأن تعطيه السعادة، وأن تشعر بالسعادة في مقابل ذلك.

أما فترة منتصف العمر فيرفض الكتاب اعتبارها سنًا لليأس، بل إنها فترة انتقال، فإذا كانت مرحلة من السعادة قد انتهت، فمرحلة أخرى يمكن أن تبدأ، فإمكانيات السعادة ماثلة فيك، ويقول المؤلفان: "ليس معنى وصولك إلى منتصف العمر أن تنكري على نفسك مباهج الحياة ومتعها، فإنك تستطيعين أن تجدي لنفسك أوجهًا جديدة للنشاط، وأن تمارسي هوايات جديدة حتى تشعري بقيمة الحياة وبقيمتك. وإذا استطعتِ أن تنالي السعادة في هذه الفترة فسيكون في إمكانك أن تهيئي السعادة للآخرين، فإن من لا يشعر بالسعادة لا يستطيع مساعدة الآخرين على نيلها. بعد هذه المرحلة قد يتزوج الأبناء وينجبون، فتدخل المرأة طورًا ثالثًا تصبح فيه جدة، فالمرأة لا تتقاعد ودورها لا ينتهي. إن حياتنا ما زال فيها منفسح كبير، والنضج والحكمة هما وسيلتنا في الحياة، وسعادتنا في أن نهيئ السعادة لمن نحب.

حازم عوض

مقدمة

هذا الكتاب من أجمل ما كتب عن المرأة! إنه على رغم صغره، قد حمل المرأة على جناح رقيق في رحلة رائعة عبر مراحل عمرها، منذ كانت في المهد صبية إلى أن أصبحت جدة ذات حفدة. وقد وقف عند كل مرحلة وأشار بأصبع حانية واعية حازمة في آن معًا إلى أمثل السبب وأفضلها لكسب السعادة في هذه المرحلة، ولم تدع هذه الأصبع في كل مرحلة شيئًا لم تشر إليه، أشارت إلى صحة البدن، وصحة النفس، وسلامة العلاقات الاجتماعية، ثم سلكت ذلك كله في وحدة ظاهرة المعنى سائغة الفهم.

إنني لم أرَ كتابًا مثله قد أحاط بشخصية المرأة في كل أطوار حياتها، فحلل عناصرها وأشبع كل عنصر منها شرحًا، وبين أوجه الخطأ وأوجه الصواب فيما يصنعه هذا العنصر أو ذاك، ثم تناول علاقات المرأة، في كل أطوار حياتها أيضًا، بكل من يمكن أن تكون لها به علاقة: الزوج والولد والحفيد، وزوج الابنة وزوجة الابن، والأقارب والأصدقاء، وشرح الوجهة القويمة السليمة التي ينبغي أن تتجه إليها هذه العلاقات في سبيل تحقيق الغاية: سعادة المرأة.

وعندما تقرأ صفحات هذا الكتاب ستخرج بحقيقة أساسية تلفت النظر، تلك أن سعادة المرأة في أن تسعد الآخرين، أن تسعد زوجها وأبناءها وحفدتها، وكل من تربطهم بها علاقة، فهنالك فقط يمكن أن

تجني المرأة سعادتها.

ومن هذه الحقيقة اتخذت عنوان هذا الكتاب (السعادة امرأة) لا من عنوان الكتاب الأصلي، وهو (كيف تصبحين امرأة ؟) (How To Be A Woman).

وقد وضع هذا الكتاب ليكون مرشدًا ودليلًا عمليًا للمرأة التي تنشد السعادة، زوجان كرسا حياتهما لدراسة الزواج من حيث إنه علاقة إنسانية فائقة الأهمية، هذان هما (لورانس فرانك) و(ماري فرانك). أما الزوج فقد شغل مناصب مدير (معهد كارولين زاكري للنمو الإنساني)، ومدير (معهد أبحاث الطفولة)، ومدير (المجلس القومي للعلاقات العائلية) على التعاقب، وأما الزوجة فحاصلة على درجة جامعية في تربية الطفل.

وإني لأرجو أن يقبل الرجال –لا النساء وحدهن– على قراءة هذا الكتاب، وأرجو لهم متى قرؤوه أن يزدادوا فهمًا للمرأة وتقديرًا، وأرجو لهم متى ازدادوا لها فهمًا وتقديرًا، أن يكونوا أقدر على تهيئة الفرص أمامها لتحقق لهم السعادة التي يبتغونها، فسعادة المرأة لا تستقل قط عن سعادة الرجل، وسوف تجد البرهان في هذا الكتاب.

عبد المنعم الزيادي

الفصل الأول

الصِّبَا .. من الميلاد إلى سن العشرين

١ - السنوات العشر الأولى

تعلمين أنك امرأة منذ ميلادك، ولكنك في هذه الفترة المبكرة من حياتك تكونين من الصغر بحيث لا تفقهين هذه الحقيقة. على أنه منذ اللحظة الأولى لميلادك، والحياة تضع لك علامات التميز عن الذكور، ففراشك ينقش باللون القرنفلي، بينما ينقش فراش الذكور باللون الأزرق، واسمك غالبًا ما يكون اسمًا رقيقًا رمزيًا، يحرك الخيال.

وكل سنة تمر بك تذكرك بأنوثتك، فالملابس التي ترتدينها، واللعب التي تقتنينها، والألعاب التي تمارسينها، هذه كلها بالإضافة إلى تجاربك المختلفة مع الناس، وخاصة والديك وما تشعرين به نحوهما من شعور فياض، إنما تطبع في داخلية نفسك صورة لك كأنثى، وسوف تبقى هذه الصورة في مخيلتك لتلعب دورًا رئيسيًا في حياتك جميعًا.

وإدراكك يبدأ بالطبع بأهم شيء: نفسك، فستهتمين بجسمك، وبالطرق التي تختلفين بها عن الصبية، وربما تخيلت صورًا عجيبة خيالية عن داخلياتك، فغالبا ما يشغل البنات الصغار أنفسهن بمثل هذه الصور الوهمية، ولكنك من الناحية المثالية تتقبلين جسدك وتشعرين بارتياح نحوه.

وفي باكورة حياتك يبدأ شعورك بأنك محبوبة، مرغوب فيك، مقبولة عند الآخرين، أو شعورك بأنك غير مرغوب فيك، منبوذة مكروهة من الآخرين، ولا تستطيعين التعبير عن هذه الأشياء بالألفاظ، وإنما تحسين بالراحة والطمأنينة عندما تتوفر لك، أو تشعرين باليأس والقلق عندما تنقصك، فشعورك بأنك تنتمين لأسرة، وأن لك والدين محبين، هو لب كل صورة تكونينها عن نفسك، فكل ما تحسينه تجاه نفسك له أثر على علاقاتك بالناس، وفي النهاية يشكل نظرتك العامة إلى الحياة.

والمفروض أن البنت الصغيرة تتعلم القواعد الأساسية لسلوكها كأنثى من أمها، وهي تفعل ذلك إلى حد كبير، فهي ترى في الأعمال المختلفة التي تقوم بها أمها كربة للمنزل وأم، كثيرًا من المواقف والطرق التي تحاكيها وتقلدها. ولكن تعلمها ماهية أنوثتها يتوقف –إلى حد كبير– على أبيها. ففي فترة طفولتها المبكرة، تتجاوب مع أبيها لأنه ذكر، وربما رأيت بنات في سن الثانية أو الثالثة من عمرهن يداعبن أباءهن ويغازلنهم، ويلاطفنهم ويستهوينهم، ويبدين نموذجًا كاملًا لمسلك الأنثى، يحاولن به الفوز بتجاوب الذكر.

وتتقبل الطفلة أنوثتها وتستريح لها إذا بادلها الوالد حبًا بحب وإعجابًا بإعجاب، ففي هذه الحالة تشعر الابنة بأنها أنثى، أما إذا تجاهلها وتجاهل محاولاتها للتقرب منه، فعندئذ تصاب مشاعرها بالارتباط، وقد لا يتجلى أثر ذلك في الحال بل تتضح نتائجه تدريجيًا، كلما شعرت الابنة بالحاجة إلى الاهتمام أو الإعجاب من أبيها، إنها

ستشعر آنئذ بالقلق، وتتشكك في نفسها، وفيما يجب أن تكون كأنثى.

ويحدث أحيانًا أن يصاب الوالد بخيبة أمل –سواء شعوريًا أو لا شعوريًا– إذا ما رزق ببنت، فيعاملها كأنها ولد. وربما أنكر أنه يفعل ذلك، ولكن الأطفال يجدون في المواقف العاطفية معانٍ أكثر وأعمق مما يجدون في الألفاظ، فالبنت إذا شعرت بأنها منبوذة لأنها أنثى، فربما قررت أن تسلك مسلك الذكر حتى تكسب عطف أبيها، وربما جعلت من نفسها رياضية أكثر من اللازم، وعملت على أن تخلق في نفسها قوة الاحتمال إذا تعرضت للآلام أو الجروح، أو بمعنى أصح تنتقص من أنوثتها، ولكن هذه المحاولات تبوء بالفشل بالطبع، فلن تستطيع أن تجعل من نفسها –مهما تفعل– ولدًا، كل الذي تستطيع أن تفعله هو ألا تخلص لنفسها كأنثى.

والحقيقة الثانية أنك ستصادفين في حياتك أناسًا آخرين تكتسبين من كل منهم شيئًا: حبًا أو كراهية، أو تشجيعًا أو تقديرًا، وهذا كله يساهم في تكوين شخصيتك ونظرتك إلى نفسك، ومن هؤلاء الناس أيضًا تبدئين في تكوين فكرة عما تريدين أن تصبحي عليه كلما زاد نموك. وكثير من هذه الأحداث التي تحدث في الفترة السابقة للحياة المدرسية، ستطويه تجاربك الجديدة ويكون مصيره النسيان، وهذا ما يسمى بفقد الذاكرة الطفولي، ولكنها ستترك آثارها، وسيستمر مفعولها في تكوين شخصيتك.

ولم يتضح إلا أخيرًا أن للتجارب المبكرة أثرًا باقيًا ونتائج بعيدة المدى، مثلها في ذلك مثل الفيلم (الفوتوغرافي) الذي تلتقط عليه

الصور، ويهمل عددًا من السنين، فإذا (حمض) بعد ذلك لم يظهر إلا الصور القديمة التي سبق أن التقطها.

وربما بدا لك في هذا ما يدعو إلى الاستسلام للقدر وللنهاية المحتومة. فالطفل الصغير لا يختار والديه، ولا البيئة التي ينشأ فيها، وكل منا يسعد أو يشقى تبعًا لما تشكلت به نفسيته في الطفولة الماضية، التي لا يمكن إعادتها من جديد، ولكن الواقع أنه لا يوجد ما نسميه بالنتيجة الحتمية، اللهم إلا إذا صببت شخصيتك في قالب جامد ثابت لا يتغير، بدلًا من أن تجعليها مرنة لينة؛ ذلك لأن النمو هو التعلم، والتعلم هو التغير، وفرص التغير في يديك دائمًا بصرف النظر عن الاتجاه الذي تسلكينه، والمسافة التي تقطعينها.

فعندما تلتحقين بالمدرسة في سن السادسة أو السابعة، تدخلين في دائرة النشاط الكامل لطفولتك، ونادرًا ما يكون لأنوثتك في هذه المرحلة أهمية، فإنك تلعبين وتدرسين كأي عضو آخر في مجموعة الأطفال. ولكن ثمة عوامل تذكرك بأنك بنت، فمثلًا لا يشركك الأولاد الصغار في بعض الألعاب الخاصة بالذكور، أو ربما فرضت عليك أسرتك الملبس والمسلك اللذين يريان أنهما أليق بالبنات. ولكن هذه المرحلة من الوجهة العامة ليست ذات أهمية خطيرة، فنموك مستمر، إلا أن الدرس الكبير الذي يتعلمه كل فرد عندئذ هو: كيف يستعمل عقله وقدراته بمهارة وكفاءة، ويتعاون مع الناس الذين يراهم حوله.

وفي هذه الفترة غالبًا ما يشغف الصبية والبنات بالفوارق الجنسية

بينهم، وربما تحينوا الفرص لاستراق النظر إلى بعضهم، أو تعرية أجسام بعضهم لبعض، وهذا مسلك بريء، ناتج عن شغفهم بأنفسهم أكثر من إدراكهم الحقيقي للجنس أو شعورهم به. ومن سوء الحظ أن كثيرًا من الآباء ينظرون إلى هذه المكاشفة على أنها اتجاه عكسي أو شذوذ، فيثورون ويوبخون أطفالهم أو يضربونهم بدلًا من أن يرشدوهم إلى الحقيقة التي يبحث عنها الأطفال. ومثل هذه القسوة يمكن أن تولد في الطفل الاضطراب والقلق من ناحية الجنس، وهذا بالتالي تترتب عليه نتائج خطيرة تظهر آثارها في المراهقة.

إنك في السنوات العشر الأولى من عمرك تبدئين في بحث من أنت، وما أنت. ومن الناحية المثالية تتقبلين حالتك، وتشعرين بالأمن، والثقة في قدرتك على مواجهة الحياة.

ولا يمكنك أن تتحكمي كثيرًا في المسلك الذي تسلكينه في هذه السنوات العشر، فإن كل ما تفعلينه، يحدث بتوجيه قوم يفوقونك سنًا وقوة، وربما رشدًا، كما أن كثيرًا من الأفعال التي يؤدونها لك منها ما يفيد ومنها ما يضر، فلم يأتِ بعد الجيل الذي نشأ أطفاله نشأة سليمة تمامًا.

وعلى أية حال، مهما تكن حدود معلوماتك، فإنك ماضية في طريقك. ربما بديت ضعيفة ساذجة، غير مزودة بالسلاح، ولكنك مع ذلك قد أظهرت شجاعة وقدرة على التعلم، فكل تغيير تحدثينه في نفسك له أثره في معالجة طابع التحدي الذي تتميز به فترة المراهقة المقبلة.

٢ - السنوات العشر الثانية (المراهقة)

كلمة المراهقة (Adolescence) مشتقة من كلمة لاتينية تعني (ينمو)، وهي تطلق وصفًا على السنوات ما بين العاشرة والعشرين، تلك الفترة الدقيقة التي تتحول فيها الفتاة من بنت إلى امرأة. إنها فترة النضج الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي، وهي بمثابة تدرب على المستقبل؛ لأن كثيرًا من مشاكل المراهقة التي تواجهينها تختص بالنساء اللواتي أصبحت واحدة منهن.

والشيء الأكيد الذي تلحظينه هو أن هذه السنوات الحيوية لن تنسى أبدًا، فلا توجد مثلها فترة من الزمن مليئة بأوائل الأشياء، ففي هذه الفترة سترقصين رقصتك الأولى، وتلبسين رداءك الرسمي لأول مرة، وربما دخنت سيجارتك الأولى، ووقعت في حبك الأول، وربما تهيأت لك الحرية والقدرة على اكتساب قرشك الأول، وهذه الأشياء كلها تؤكد التغير الذي طرأ عليك، واقتراب اليوم الذي تصبحين فيه على استعداد لأن تعيشي حياتك الخاصة.

وربما صاحب هذا التغير اضطراب بسيط، وربما لم يصاحبه، وربما تم هذا التغير بعد صراع عاطفي عنيف، والحقيقة الثابتة أنه لا تتشابه اثنتان في شكل هذا التغير، ولكن كل فتاة خليقة بأن تشعر بالراحة والطمأنينة؛ إذ تعلم أنها ليست وحدها التي تعاني هذا التغير.

فالقلق الذي يساور أعماق نفسك، والصعاب التي لا تبوحين بها لأحد، والشكوك والمخاوف التي تختلج في صدرك، هذه المشاعر كلها

تحس بها كل الفتيات في كل مكان.

على أنه يمكنك أن تطمئني لشيء واحد: ذلك أن كل ما تفعلينه يمكن إصلاحه، مهما تكن الأفعال جديدة في نوعها، ومهما تكن الأخطاء التي ترتكبينها، ثم إن هناك شيئًا تحاولين قدر طاقتك التهرب منه، وهو في الوقت نفسه حليفك القوي، ذلك هو عمرك، إن كل احتمال يبديه الكبار للمراهقين مبني على أساس علمهم بأن نصف المراهق طفل والنصف الآخر بالغ، ولهذا يبدي البالغون تسامحهم.

وأخيرًا يجب أن تعلمي أن لكل فتاة خطوتها الخاصة، وأنها تقطع الشوط بحسب سعة خطوتها؛ ولذلك يجب ألا تحزني إذا بلغت قبل زميلاتك في الفصل أو في المدرسة، أو لأن صديقتك تفوقك وتتقدم عليك بسرعة في ميادين أخرى. ويشبه البلوغ أحيانًا بالرحلة من بلد إلى بلد، فإنه يمكن قطع هذه الرحلة بطرق عديدة، وبوسائل نقل مختلفة، فمثلًا يستطيع شخص أن يطير، ويستطيع آخر أن يسافر بالقطار، ويستطيع ثالث أن يسافر بالسيارة، وهناك أحيانًا من يزحف على يديه وركبتيه!

ولا يمكن أن يوصف طريق بأنه أفضل من الآخر، كل ما يستطيع المرء أن يقوله هو أن كل فرد يصل في النهاية.

وتغيرات الحياة التي تواجهك في المراهقة ذات أهمية كبيرة وأساسية، فهي تستلزم منك قدرًا كبيرًا من الشجاعة لمواجهة هذه التغيرات، التي لا يمكن تجنبها أو الفرار منها.

ومن بين هذه التغيرات نذكر الستة التالية:

١- التغيرات التي تطرأ على جسدك ووظائفه.

٢- الاستقلال كفرد قادر على مواجهة مسؤولياته، ومزاولة حقوق البالغين.

٣- استيضاح دورك كأنثى، واستقرار رأيك على أي طراز من المرأة ستصبحين.

٤- فوزك باستحسان رفقائك وتقبلهم لك.

٥- إثبات جدارتك في المدرسة أو في العمل.

٦- اعتناقك عقيدة أساسية أو فلسفة في الحياة، تشجعك وتساعدك على التقدم إلى وضعك الجديد كامرأة.

وليس من المحتمل أن تنجزي كل هذه التغيرات مرة واحدة أو بنظام خاص، ومن الممكن أن تلاحظي أن بعض تجاربك تنطبق على هذا النوع من التغييرات أو ذاك، كل ما سيبدو لك أن حياتك والحياة التي ترينها حولك تبدو براقة حينًا، محيرة حينًا آخر، مثيرة أحيانًا، وغير محتملة أحيانًا أخرى.

وهذا صحيح، فالأمر لا يقتصر على تفتح مجالات جديدة وأعمال جديدة، بل إن مشاعرك وعواطفك تزداد نضجًا وقوة. وسيظهر للكبار – وربما كان هذا صحيحًا– أنك شديدة الحساسية بالنسبة للبهجة والألم، وأن سلوكك غريب الأطوار. وكثيرًا ما سيفشل وزنك للأمور عند معالجة

أمر منها، وتقاسين الكثير من الارتباك والغيظ، ولكن هذه الحساسية الزائدة هي التي تساعدك على إدراك التغيرات الجديدة، واكتشاف حدود شخصيتك البالغة. فكل اختيار تختارينه، وكل تغير جديد يهيئ لك الفرصة لقياس مدى نضج شخصيتك البالغة، ولمعرفة ما إذا كانت عاداتك ومشاعرك الطفولية قد توارت في ظل نموك وحلت محلها عادات الناضجين.

٣ - الجسم المتغير

في سن التاسعة أو العاشرة –وقد يتأخر ذلك أحيانًا– يطرد نمو جسدك فتصبحين طويلة القامة، ويتبدل شكلك النحيل الصغير؛ يمتلئ ردفاك، ويبرز ثدياك، ويظهر الشعر تحت إبطيك وفي منطقة العانة. ويأتي هذا التغير فجائيًا، ثم إن الملابس التي كنت ترتدينها في فصل مضى لم تعد مناسبة لك بالمرة، وحتى طرازها لا يتفق مع مظهرك الجديد! ومن الناحية الداخلية يبدأ عمل (الهرمونات) فينضج المهبل والرحم والمبايض، والأجزاء الأخرى في أعضاء تناسل الأنثى. وعند مرحلة معينة من النمو يأتي الحيض، والسن العادية هي الثالثة عشرة أو نحوها، ولو أن ذلك يحدث في أحيان أخرى ما بين العاشرة والنصف والسادسة عشرة أو السابعة عشرة، ومع ذلك يبدو طبيعيًا تمامًا.

والحيض دليل على أنك انتقلت من الطفولة إلى الأنوثة، وربما استغرق انتظام الحيض فترة من الزمن، فقد يحدث لبعض الفتيات ألا يعاودهن الحيض بعد أول مرة إلا بعد مرور بضعة شهور، ولكن في النهاية

سينتظم الحيض في دورات طبيعية في حدود الثمانية والعشرين يومًا.

إفراز البويضات:

وإفراز البويضات في المبايض، ثم خروجها منها حيث تلقفها قناة (فالوب)، وانحدار البويضة في القناة حتى تصل إلى جوف الرحم للتلقيح، هذا كله لا يحدث قبل مرور بعض الوقت على أول حيض، وربما استغرق هذا أحيانًا سنة أو أكثر.

ومن السهل التأثير على الحيض والتبويض (إفراز البويضات) بواسطة الكبت العاطفي، أو تغيير الجو، أو المرض، فكل فتاة مراهقة قلقة إلى درجة معينة بالنسبة لتغير جسمها، وسواء أفصحت أو لم تفصح، فإن السؤال الذي يشغلها دائمًا هو: هل أن طبيعية؟ فربما تشعرين أن نموك أكثر من اللازم أو أقل مما يجب، وأن نموك الجنسي غير سليم، وأن بعض أجزاء جسمك المختلفة، أو بعض ملامح وجهك غير متناسقة أو قبيحة. وهذه ظاهرة طبيعية جدًا تصاحب نموك، ظاهرة لها معناها الآن بالنسبة لك أكثر من أي زمن آخر في حياتك، ولكنك يمكنك أن تنشرحي نفسًا إذا علمت أنك ستخلفين وراءك هذه المشاعر باطرادك في النمو، مثلما توارى في ظل نموك الارتباك والخوف اللذين عهدتهما في طفولتك.

والصعوبة القائمة بالنسبة للبنات هي أنهن يبلغن قبل رفاقهن من الصبيان في نفس السن. فربما تجدين نفسك أطول من زميلك في الفصل، وربما آلمك أن يسبب لك المتاعب الواضحة، وأن تلمسي فيه

مسلك الطفولة، فالصبية يتشاحنون ويتبادلون الضربات حولك دائمًا، وربما كان هذا المسلك غير محتمل بالنسبة لبعض الفتيات، فهن ينتظرن من الصبية أن يصبحوا رفقاء صالحين، وزملاء لائقين.

واجتهدي أن تكوني دائمًا في صحة طيبة، فإن الشائع أن تنصرف الفتيات في هذه السن عن التغذية، وكثيرًا ما يصبن بفقر الدم (الأنيميا)، فالعناية بالصحة من طعام ونوم وراحة من مستلزمات هذه السن، وإهمال هذه الضروريات يأتي في النهاية بعواقب وخيمة، وعراقيل في الحمل والولادة.

وأمام هذه التغيرات التي تحدث في شكل جسمك ووظائفه تضع أمام عينيك هذه الحقيقة الثابتة، وهي أنك أنثى، فالتجارب التي مررت بها في طفولتك، و شعورك بأنك أنثى، هذا وذاك يؤثران في موقفك بالنسبة لنموك في مرحلة المراهقة، فإذا سعدت في طفولتك لأنك أنثى، وكنت ترحبين بهذا الوضع، فإن بداية الحيض ستجد ترحيبًا منك لأنها علامة النضج، وربما يساورك بعض الاضطراب عند تدفق الحيض لأول مرة، خاصة إذا كان مصحوبًا ببعض الأعراض المؤلمة أو أتى على غير انتظار، ولكن رد الفعل الذي سيحدثه هذا الحيض فيك سيكون معتدلًا، إذا كنت مسلحة بشعور أساسي بقبولك دورك في الحياة كأنثى، فستلمسين في هذه التطورات تعزيزًا لصورتك كامرأة.

ومن جهة أخرى، فرد الفعل الذي يحدثه الحيض في الفتاة التي كانت تشعر في سنواتها الماضية أن كونها أنثى يسيء إليها، ربما كان مصحوبًا بالحزن والأسى، فربما بدا لها أن كونها امرأة يعني نوعًا من

العبودية لا أمل لها في التخلص منها! وإذا كانت تؤمن بهذا الوضع فإن رد الفعل سيشكل مراهقتها، فتظهر آثار هذا الشعور العدائي المكبوت أحيانًا في حيض مؤلم، وأحيانًا في اضطراب وظائف الجسم.

ولذلك فمن المفضل أن تبوح الفتاة التي تشعر بتعاسة لكونها امرأة، بآرائها ومشاعرها إلى امرأة أكبر تثق فيها، فإنه من المهم جدًا أن تدرك الحقيقة، وهي أن مثل هذا الشعور بالتعاسة شعور حقيقي، وربما كان له مبررات في الطفولة، ولكن الاستمرار في هذا الشعور الطفولي سيحرمها مما تقدمه الحياة لها من منح. وطالما أن طفولتنا المنسية تستمر منسية، فإنها ستستمر في السيطرة على حياتنا، ولكننا بمجرد أن ندرك تجاربنا الطفولية ورد الفعل الذي كنا نواجهها به، فإنها تفقد سيطرتها علينا.

على أن الحيض المؤلم ربما رجع إلى أسباب أخرى غير عدم الرضا النفسي، ومن ثم يحسن جدًا أن تعرضي نفسك على الطبيب في مثل هذه الحالات.

٤ - إعلان استقلالك

إن التغيرات التي تطرأ على الجسم يصحبها إدراك متزايد لوجود الآخرين، ثم إن اتساع دائرة مشاهداتك التي تشمل جزءًا كبيرًا من العالم توحي إليك بأنك متجهة بسرعة إلى مكان لا تعلمينه بالضبط، ولا تعلمين ما سيحدث فيه.

والفتيات المراهقات يشعرن غالبًا بشعور غريب ويحدثن أنفسهن

بأحاديث مختلفة، كأحاديث (أليس في أرض العجائب)، التي وجدت نفسها تزداد نموًا في عالم غير العالم الذي كانت تألفه، عالم لم تعد تستطيع أن تدبر أمرها فيه بالطريقة المعتادة. فالوالدان والأخوة والأخوات، والزملاء في المدرسة، أصبحوا يبدون في لون جديد، ففجأة قد صاروا أفرادًا من الصعب تفهمهم وتقبلهم!

مثل هذا الارتباك طبيعي جدًا، فنموك يتم على مراحل مختلفة، وبسرعة متفاوتة، فمن الناحية الجسمانية ربما تكونين امرأة صغيرة، ومن الناحية الاجتماعية قد ينظر إليك على أنك طفلة كبيرة، ولكنك تتجهين تدريجيًا –وليس من اللازم أن يكون بسهولة– نحو عالم البالغات، وإن كنت تمكثين لفترة من السنين متأرجحة بين عالم الطفولة وعالم البالغات.

فإذا بدا لك عالم البالغين معاديًا مهددًا غير صدوق، فستتخذين لنفسك خطط الدفاع وتتسترين في أشكال مختلفة؛ لكي تحمي نفسك ضد هذه الأخطار والشكوك، فأحيانًا تستغرقين في عالم من أحلامك، ولا تعترفين بالعالم الواقعي حتى ترغمك مقتضياته على الاستجابة إليها.

فترك عالم الطفولة الممتع المحبوب والخروج من عالم الأحلام الجميل، كثيرًا ما يكون أمرًا شاقًا على النفس، ولكن معظم الفتيات يدركن أخيرًا أنه لن يتم نضجهن ما لم يتركن هذه الأشياء خلف ظهورهن، على أنك لا تتعلمين هذه الأشياء أولًا، وإنما يزداد نموك أولًا ثم تتعلمينها.

والشبان عادة يتعلمون بمشقة وعلى غير رغبتهم في أن يستوضحوا الأشياء، أما المرأة الشابة فتزداد درايتها ويتسع إدراكها بنموها، مسترشدة في ذلك بمشاعرها وتجاوبها مع المعنى الخفي للمواقف والعلاقات.

ففي هذا الوقت لا يصبح والداك بالنسبة إليك الشخصين الرشيدين القادرين، كما كان يبدوان في طفولتك، إنما يظهران كفردين لهما طرقهما الخاصة الفريدة في العمل والإحساس، وأحيانًا تعترضك خيبة أمل شديدة عندما لا تستطيعين أن تتقبلي حكمهما على الأمور، فهما يبدوان لك مجرد شخصين عاديين في متوسط عمرها ولهما آراء عتيقة بالية.

وما هذا إلا انعكاس لفرديتك النامية. ومن الآن فصاعدًا لن تعيشي حياتك العابثة المندفعة كما كنت تعيشين في الطفولة، بل ستعيشين فتاة بالغة مدركة لأهميتك، واعية لما يقوله الناس ويفعلونه، ومن ثم تتوفر لك القدرة على التمييز.

وحاجتك إلى أن تكوني فردًا مستقلًا يوجه نفسه بنفسه، تدفعك إلى الاتجاه لمن هم في مرحلة مثل مرحلتك للفوز بتأييدهم. إنك تريدين أن تكوني مثل الآخرين تلبسين وتتكلمين وتتعلمين وتتجاوبين مثلهم؛ ولذلك فإن الانخراط في مجموعة من نفس السن والسلوك هو في الواقع –وقد يبدو هذا غريبًا جدًا– الطريق الوحيد لكي تحيا الفتاة كفرد مستقل في تلك المرحلة! فعن طريق اندماجها مع المجموعة وحذوها حذوهم في الأعمال، تستطيع أن تحدث تغييرًا ولو بسيطًا في سلوكها حتى تتفق

معهم، فهي تطابق المجموعة في مسلكها، ولكنها تتسم بطابع فرديتها.

وهذه التغيرات ستكون مصدر نزاع مستمر بينك وبين والديك، فقوانينهما وتوجيهاتهما تبدو بعيدة كل البعد عن المنطق والعدالة. وربما حزنت حزنًا شديدًا لحاجتهما إلى تفهمك، وحاجتهما إلى الثقة في قدرتك على مباشرة أمورك بنفسك، ولعدم رغبتهما في أن يتركا لك الحرية لتفعلي ما يحفظ مركزك في مجموعتك، وربما ثارت ثائرتك ضدهما خاصة إذا لمست فيهما شكًا فيك.

وهذا مركز حرج، فكثير من الآباء لا يتمشون مع الزمن، إنهم لا يدركون مقدار تطور الأشياء، وغالبًا ما يتشدقون بتعقد حياتهم والسرعة التي تتصف بها، وينسون دائمًا أن صدمات وهزات وتعقيدات مشابهة تصيب أطفالهم! فالطفرة من الطفولة إلى البلوغ كبيرة جدًا، فطفل الأمس يكبر فجأة لكي يطوي الأرض طيًا ويدير (ماكينات) يفوق تعقيدها حد الخيال، أو يقاتل حتى يموت.

والمجهود الذي يبذل لتفهم هذا العالم، والبحث عن مكان للعيش فيه أمر شاق على النفس، فما بالك إذا أضيف ما سبق الشعور به من أن المحاولات في هذا الصدد قد باءت بالفشل؟ هذا بالطبع يدفع الشباب إلى الثورة، وفي نفس الوقت ربما شعرت الفتاة الصغيرة بالألم وعدم الراحة لعدم إخلاصها الظاهري لوالديها؛ ذلك لأنها كانت تعيش مغمورة بحبهما وحنانهما.

ولا مخرج مؤكدًا من هذا المأزق، ولكن ينبغي أن ننظر أولًا ماذا

يحدث، ثم ندرك بعد ذلك أنه ربما كان من الأسهل على الفتيات الصغيرات مثلك –وهن أكثر مرونة– أن يصبرن ويتسامحن؛ لأنه باستمرارك في النضج وضعف سيطرة الوالدين عليك يكون الزمن في جانبك.

كيف ينظر إليك أبواك؟

ربما كانت فترة مراهقتك شاقة بالنسبة لوالديك أيضًا، إذ تبدين لهم منطوية على نفسك، منعزلة، وبالطبع تكونين حاضرة وقت الأكل النوم، ولكنك فيما عدا ذلك تعيشين بعيدة عنهم في أفكارك.

وهذه الحال تقلقهما قليلًا وتشغل بالهما عليك، فمن الصعب عليهما أن يكفا عن رعايتك التي ألفتها طوال الفترة السابقة، والإحجام عن الاهتمام بك بطريقتهما التي كنت تألفينها في صغرك. وهما طبعًا ينتظران منك النضج، وفي الوقت الذي يتعهدانك فيه، إنهما يدفعانك إلى تحمل مسؤوليات أكثر، وسواء أدركت هذا أو لا، فمن الواضح لهما جدًا أنك تعتمدين عليهما في أشياء كثيرة كالمأوى والمأكل والملبس، ثم إنهما يعالجان مشاكلك التي يصعب عليك علاجها.

وهذا كله يؤدي بهما إلى هذه الأسئلة: إلى أين أنت ذاهبة؟ وأين كنت؟ وفي أي وقت ستعودين إلى المنزل؟ كما يؤدي هذا أيضًا إلى هذا التضارب: "لقد كبرت لتدركي تمامًا"، "لم تبلغي بعد السن التي تسمح لك بها بفعل هذا وذاك"!

وليس من اللازم أن يكون حكمهما غير قابل للطعن، كما يصرح

بذلك بعض الآباء، فمسؤوليتهما –في رأيهما– تنحصر في عودتك إلى المنزل مبكرًا، بينما ترين أنك طالما تعالجين أمورك بحكمة وذكاء، فلا ضرر من أن تتأخري عن المنزل كما تشائين، طالما أن هذا لا ينجم عنه أي ضرر.

ولكن مهما يبلغ من اهتمامهما بأمرك، فذلك يرجع إلى مخاوفهما الشديدة من أن تصيبك أخطار الحياة الحديثة بأذى. وعادة يساورهما –بصراحة– الخوف من أن تصبحي مندفعة في مراهقتك مثلما كانا في هذه المرحلة، فهما عندما ينظران إليك يتذكران مخاوفهما الماضية، وذنوبهما الدفينة المزمنة، ولذلك يصيران شديدي الحرص على حمايتك من هذه الأخطار، فيتحكمان فيك، بل ربما يظلمانك. وهذه الحقيقة ملحوظة خاصة في الآباء الذين يتوارثون عادات رعاية بناتهم المراهقات، فالأمهات خاصة يملن إلى الاستحواذ على الفتاة والسيطرة على حياتها، وهذا يرجع عادة إلى عدم توفر ما يشغلهن، ويستنفد وقتهن وطاقتهن، والفتيات العاقلات يدركن أن في استطاعتهن مساعدة أمهاتهن، وتسهيل الحياة لهن، ويقنعن أمهاتهن بمزاولة بعض النشاط الخارجي، أو يغرسن فيهن بعض الهوايات النافعة.

ثم إن هناك بعض الأمهات اللاتي ينشغلن بمخاوف اقتراب منتصف العمر، ولذلك فهن يحسدن بناتهن على شبابهن، وهذا ربما أثار فيهن التمني والحسد، ودفعهن إلى محاولة استعادة شبابهن بتدبير شؤون بناتهن الصغار.

ومن المحتمل أن تعجزي عن تقويم والديك، ولكنك تستطيعين على أية حال تجنب المواقف الحرجة معهما، وعلى التحقيق فإن فرارك أو تجاهلك أو إنكارك لما يحدث هو أقل السبل الفعالة؛ لأن هذه الوسائل قد تصبح نماذج لسلوكك إزاء كافة الأمور، فتقبلين على معالجتها بهذه الكيفية، ويجب أن تذكري أنك مزودة بالعدة، فالزمن في جانبك، إن تعلمك كيف تعيشين مع والديك خبرة عملية قيمة تفيدك في إقامة علاقاتك المعقدة المستقبلة في عملك وزواجك.

٥ - دور الأنثى

إن كثيرًا من صراعك واضطرابك خلال المراهقة راجع إلى الجهد الكبير الذي تبذلينه لاستكشاف من أنت، وأي طراز من النساء تريدين أن تصبحي. وهذا غالبًا مصدر نزاع؛ لأن آراءك عن دور الأنثى ربما اختلفت عن آراء أمك. ويندر أن توجد عائلة لا تتذمر فيها البنات المراهقات، فهذه العبارة مألوفة: "ولكنك يا أمي لا تفهمين"، وهذا صحيح عادة، وهي لا تفهم لأنها لا تعلم، ولا تدرك أن مراهقات اليوم يختلفن كثيرًا جدًا عن مراهقات الأمس!

وإنصافًا للأمهات اللاتي بلغن منتصف العمر، فإن من الصعب عليهن أن يدركن أهمية قدر قليل من المساحيق، أو تفصيل فستان أنيق، أو استعمال بعض الألفاظ الدارجة بالنسبة لفتياتهن، ولكن هذه الأشياء لها أهميتها، فالبنت تجرب كثيرًا من الفساتين حتى تجد أحسن فستان يعبر عن شخصيتها أحسن تعبير.

ويستطيع الوالد أن يعاون ابنته المراهقة إلى حد كبير في السنوات الأولى، فهو يستطيع أن يدرك ويقدر محاولات ابنته لكي تصبح امرأة، وعليه أن يبدي لها إعجاب (الذكور) الذي تبحث عنه ، وأي تقصير من الوالد في توثيق صلته بابنته ستكون له عواقب وخيمة؛ ذلك لأن الوالد الذي ينصرف عن ابنته لكثرة مشاغله، أو لعدم الاهتمام بها، أو الوالد الذي يتجاوب مع ابنته على غير رغبة، سيجدها تتخبط وتسبق سنها في البحث عن ذكور آخرين يشبعون رغباتها وحاجاتها.

إن الفتاة تريد أن تستوضح دورها كأنثى كي تتقبله، ولا يتأتى لها ذلك إلا بالحصول على موافقة الذكور، فهي تصير أنثى حقيقة عندما يتجاوب معها أبوها بإخلاص الرجال الذين تختلط بهم. وما نسمعه من فضائح عن بنات انغمسن في العبث ما هو إلا تعبير عن المحاولات الجنونية التي تبذلها الفتاة لتحصل على تأكيد لأنوثتها، عجزت عن الحصول عليه في منزلها. فلعدم ثقتها في نفسها كامرأة شابة، تشعر بأنه يتحتم عليها أن تسترعي اهتمام الذكور مهما يتكلف ذلك من ثمن!

ولم يتوفر للفتاة المراهقة الاستعداد لعلاقات الجنسية، سواء من الناحية الفسيولوجية أو النفسية. ولكنها لكي تتدرج في بلوغها، ينبغي عليها أن تمر بتجارب مختلفة مع الصبية الذين يكونون في نفس المرحلة من عمرها أو يكبرونها؛ لأنه بواسطة هذه التجارب تستطيع أن تكشف حقيقة الصبية ومدى حساسيتها لهم وموقفها منهم، وما تتطلبه منهم من اعتراف وإعجاب، وبهذه الطريقة يمكنها أن تعلم الكثير عن نفسها وعن أنوثتها.

وغالبًا ما تعتقد الفتيات أو يقتنعن بأن مثل هذه الخطوات التدريجية في طريق النضج تستوجب نوعًا من الإغراء الجنسي، ولكن الواقع أن الالتجاء للناحية الجنسية بغير توفر الاستعداد، ربما عرقل أنوثتك بالحد من اتصالات أخرى مهمة مع الصبية، في ميادين الرياضة والألعاب والحديث، والاستمتاع بالموسيقى والمسرحيات والسينما؛ وذلك لأن ما تحاولين تعهده ورعايته والظفر بإعجاب الآخرين من أجله هو أنوثتك لا كونك امرأة.

وكلما أسلفنا، فإن الصورة التي تكونينها عن نفسك هي لب شخصيتك؛ ولذلك فما لم تحترمي نفسك، فلن يحترمك الآخرون، اللهم إلا إذا تظاهروا بذلك لكي يحصلوا على مآربهم منك! ومثل لذلك نسرد قصة فتاة نشأت في وسط خبيث عديم الأخلاق، وتعرضت لجميع المغريات التي تهدد كيانها، ولكن أباها كان يناديها بالأميرة ويشعرها بأهميتها، ولذلك اجتازت مرحلة المراهقة دون أن تصاب بأذى، وأصبحت معتزة بالشعور بأهميتها، مما أرغم الآخرين على احترامها.

٦ - في المجتمع

وسط مجموعة من سنك تتابعين السير في طريق أنوثتك، والبحث عن طراز للحياة يجعل أي شيء آخر يبدو غير ذات قيمة، ومن ثم تنشغلين بالحفلات، وانتقاء طريقة الحديث ونوعه، والهروب من إشراف أسرتك عليك؛ كل ذلك لكي تستجيبي لمطالب المجموعة التي أنت عضو فيها!

وتعتمد الفتيات كثيرًا في هذه الأيام على المساحيق والمظاهر البراقة للتعبير عن أنوثتهن؛ اعتقادًا منهن أن الأنوثة لا تزيد عن المظهر الخارجي، وهذا لا شك اعتقاد خطأ. (ويقع الأولاد في نفس هذا الخطأ، فيعتقدون أن المظهر الفوضوي والشكل الخشن هو التعبير الصادق عن الرجولة) فليست الأنوثة (والرجولة) ثيابًا ترتدى لتؤثر على الغير، إنما الذين لا يستطيعون تقبل جنسهم هم الذين يلجؤون إلى مثل هذه الطرق ليبدون أكبر من سنهم.

والفتاة التي نمت فيها أنوثتها، ورضيت عن حياتها كأنثى لا تستعمل المساحيق ولا تلجأ إلى المظهر البراق إلا في المناسبات، ولا يعدو تفكيرها في هذه الأشياء عن كونها أدوات للزينة فقط؛ ذلك لأن أنوثتها تنبع من شخصيتها، فلا تستجيب بحرارة إلا للرجولة الحقيقية، فلا تخضع تحت تأثير تحدي الأولاد، أو (تكتيك) الذئاب!

وكثيرًا ما تطرأ تطورات وتغيرات سريعة في دور الأنثى، فليس لهذا الدور مظهر ثابت متفق عليه من الجميع.

إنك تواجهين شكوكًا فيما يجب أن تفعليه، وما لا يجب أن تفعليه، وتجتاحك النزوات، وتقبلين مضطرة على إتيان ما يحلو في نظر مجتمعك، ولكن القوانين تتبدل بسرعة، فما كان حقيقة بالأمس، هو اليوم وهم، ومن يدري بماذا يأتي الغد؟ وفي مثل هذه الحال، يجب على المرء أن يسير بحذر وثبات متمشيًا مع الزمن.

في كثير من المجتمعات، وخاصة المجتمعات البدائية، تقام حفلات

شكلية عندما يبلغ الصبي أو البنت سن البلوغ، وذلك لتفادي ما يساورهما من تردد وشكوك وتخبط في التخمين، وفي هذه الحفلات تختبر قوة الصبي ومدى احتماله بقيامه بأعمال تخص البالغين، كذلك تعطي الفتاة دروسًا خاصة في أخلاق النساء. ولا شك أن مثل هذه الحفلات تساعد الشباب على الشعور بالكرامة واللياقة وتساعد الناضجين على الترحيب بهم في مجتمعهم كشباب بالغين مكتملي النضج.

ومن المؤسف أن مجتمعنا لا يعترف اعترافًا واضحًا بهذا التطور الجديد في شبابنا البالغ، بل يتركهم يتخبطون بين الطفولة والبلوغ، غير واثقين من مركزهم في كلا العالمين.

وأنت في أطوار نموك وبلوغك لا تستطيعين أن تتخذي قرارات حكيمة؛ نتيجة للمصاعب الشديدة التي تنتج عن هذه الذبذبة بين الطفولة والبلوغ، ويستحيل عليك أن تحسني اختيارك للأشياء اختيارًا سديدًا، ولكنه في نفس الوقت نفسه يتحتم عليك أن تتخذي قرارات.

ومن المؤسف أيضًا أنه لا توجد قواعد سهلة يمكنك أن تسترشدي بها، إنه يجب عليك أن تستوضحي آراءك ومشاعرك؛ حتى يمكنك أن تدركي تمامًا ما تعتقدين، وتواجهي ما يقترحه عليك الغير. فمثلًا إذا كنت لا تحبين التدخين فلا حاجة بك لأن تقبلي أي ضغط خارجي للتدخين، ويمكنك أن ترفضي هذا بكياسة، فاختلافك قليلًا عن الغير دون أن يبدو عليك الحياء، أو تضايقي الآخرين يوفر لك سبيلًا طيبًا لبناء طابع أنوثتك

الشخصية. وحتى لو تصادف في بعض الأحيان إن استلزم الأمر أن تفعلي ما يفعل الآخرون، ففي وسعك أن تقبلي هذا الوضع دون الخروج عن طابعك الواضح وشعورك الخاص.

وربما كان أفضل مرشد لك هو طموحك وآمالك، شعورك نحو نوع المرأة التي ترغبين في أن تكونيها، ونوع الحياة التي تأملين أن تحققيها لنفسك. فإذا تبينت هذه الأشياء بوضوح، ففي استطاعتك أن تحسمي كثيرًا من المشكلات التي تواجهك؛ لأنك عندئذ تضعين آمالك نصب عينيك وتضفين عليها القيمة بحسب رغباتك الشخصية، وهذا عمل شاق بطبيعته، ولكنه مرض لأنك متى كنت على بينة من نفسك، ومتى اكتشفت ما تحبين وما ترغبين، فستكونين أكثر حرية وانطلاقًا إلى تحقيق أهدافك.

٧ - فلسفتك في الحياة

إن السنوات العشر الثانية من حياتك تتميز –في أحسن الظروف– بالاضطراب والقلق الشديد والتغير المتواصل. وفي نهاية هذه السنوات العشر تتبلور حياتك ويصبح ما صنعت من أعمال جزءًا من شخصيتك، أما ما لم تنجزيه حتى اليوم من أعمال، فيلازمك في حياتك البالغة، ويغدو عبئًا ثقيلًا يعرقل قدرتك على الحياة كامرأة شابة، ومعالجة الأمور برجاحة عندما تصبحين زوجة وأمًا.

وفترة المراهقة في هذه الأيام مليئة بالأخطار بالنسبة لكثير من الفتيات اللاتي يعجزن عن معالجتها بكفاية. ومن أمثلة الأخطار التي

تتطلب علاجًا شافيًا: إلى أي حد تستطيع الفتاة أن تضحي بمشاعرها وميولها تلبية لمطالب المجموعة التي تعيش معها؟ هل تنسحب من هذه المجموعة لأنها تعترض على كثير من أعمالها؟ هل تنخرط في سلك العاملين؟ إلى أي حد تستطيع أن تتحمل تقرب الشباب إليها؟

ويدهش المختصون لما يسمعون من شكاوى مريرة من الفتيات المراهقات، حول الأشياء التي يفعلنها مرغمات تحت ضغط المجتمع!

والتقاليد المتضاربة تساعد على هذا الارتباك، فإن أجيالًا كثيرة توارثت العقيدة القائلة بأن كل ما يتعلق بالجنس رجس وشر؛ لذلك نشأ المراهقون سنة بعد أخرى، وهم يشعرون بالقلق إن لم يكن بالذنب، لأنهم ذكور أو إناث!

وفي الوقت نفسه ترى التقاليد أن السعادة التامة في الحياة تأتي عن طريق الزواج والحب الجنسي، وأن كل أمل الفتاة ينحصر في أن تجد الرجل الذي يكفل لها هذه السعادة!

والشباب أدرى الناس بهذا التضارب، وأنت تعرفينه وتشعرين به، وإلا لما قرأت هذا الكتاب على أمل أن تجدي فيه حلًا لهذا التضارب. ولا تيأسي إذا قلنا إنه لا توجد حلول حاليًا، ولكن ينبغي أن تعلمي أنه لا يوجد شيء لا يمكن إدخال تحسين عليه، فالتقلب والتغير والتأرجح في نظم معيشتنا هي مصدر معظم اضطرابك، ولكنها تستطيع أن تهيئ لك الفرصة لاكتمالك تمامًا.

ونحن علينا أن نعيش كمجموعة من الأفراد تشيد وتفكر وتعمل في تعاون، وأن نركز حياتنا حول أهداف وعقائد أساسية. وقد يتسنى لنا أن نجد هذه الأهداف والعقائد في الدين فالدين ظل على مر العصور يقدم رأيًا واحدًا عن الحياة الإنسانية ومعناها. وقد يرى البعض أن تعاليم الدين لا تحل مشاكلهم، ولا تحقق آمالهم، وعلى أية حال، سواء اتبعنا الدين أو بحثنا عن توجيه خارجه، فعلى كل فرد أثناء مراهقته أن يرسم لنفسه طريقًا في الحياة، يعيش عليه ومن أجله، وهذا هو ما يسمى (فلسفة الحياة).

وعندما تبلغين نهاية مراهقتك، فمن المحتمل أن تهتمي – كالمراهقين الآخرين– بالمشاكل التي حيرت الإنسان منذ عرف قدرته على التفكير والتأمل، وستبحثين عن الحل، ولكن ربما أصابتك خيبة الأمل إذا علمت أن الحل نادر، وأنه يندر وجود شيء مؤكد أو ثابت؛ لذلك يجب أن تنبني أحكامنا وأعمالنا وآمالنا على أسس.

وفي اعتمادنا على حاجياتنا نفسر عقائدنا بتعبيراتنا الخاصة، أو على أسس مبهمة غامضة من الافتراضات.

ولكن بما أننا مضطرون إلى اتخاذ قرارات والتقيد بارتباطات مع الناس، فقد وجب على أفكارنا أن تكون مرنة، وأن نكون قادرين على مراجعتها. وذلك أمر أساس للمراهقة، حتى إذا ما اكتمل نضجها استطاعت أن تواصل الاستفادة والتعلم، والاسترشاد بخبراتها وتجاربها المتجمعة في عقائدها.

وثمة قوة عظيمة تكمن في أنوثتك الجوهرية، فإذا سنحت لها الظروف لكي تزدهر ساعدتك على تكوين نظرة معتدلة من التفاؤل، وربما كان سبب هذا راجعًا إلى أن الظروف حبتك بامتياز حمل الأطفال وإنجابهم، مما جعلك أكثر دراية بحقائق الحياة، وستجدين أن المواقف الإنسانية القوية، والعلاقات المتماسكة تحمل معانٍ كبرى، وهذا المدخل إلى الحياة بما فيه من إيمان بالطبيعة الإنسانية، والإمكانيات الإنسانية لا يفيد حياتك فقط، بل يفيد الحياة كلها في مجتمعنا، فهذا هو دور المرأة في أسمى معانيه.

٨ - كيف يعمل جسمك ؟

كثير من الفتيان يجهلن حتى الآن تركيب أجسامهن ووظائفها، ومعلومات بعض الآباء قد تكون طفيفة أو غامضة بحيث يمرون عليها بغير اهتمام أو قد يغفلونها. وما زال الناس –في أغلب الأحيان– متأثرين بعقلية الجيل القديم، الذي كان ينظر إلى الساق مثلًا على أنها مجرد أداة للمشي فقط! وهذا الجيل القديم أيضًا هو الذي كان ينظر إلى الحقائق الحيوية والأساسية للحياة –تلك الحقائق التي تثير الدهشة والإعجاب– على أنها أمور مخجلة لا ينبغي أن يتطرق إليها الحديث من الطائفة المهذبة! على أن هذا الجهل لم يمنع المراهقين من البحث وراء هذه الحقائق، بل إنهم يجرون وراء البحث عنها حيثما تيسر لهم ذلك، يستمدون معلوماتهم من أناس غير موثوق بهم، فتتشوه أفكارهم وتملأ عقولهم الخرافات، وتملأ نفوسهم المخاوف والقلق.

ومما يؤسف له أن الفتيات اللاتي يكبرن وقد تعلقت أفكارهن بهذه المعلومات المشوهة، يصبحن غير قادرات على فهم حقيقة أنفسهن، بل يكوِنّ فكرة خطأ عن معنى الأنوثة.

الحيض:

ومن أكثر وظائف الجسد إحاطة بالغموض الحيض، وهو تلك الدورة الشهرية المتكررة بانتظام. والحيض يأتي في منتصف الدورة الشهرية للمرأة حيث تكون على أهبة الاستعداد للحمل ثم الولادة. فإذا لم يحدث الحمل أوقف الجسد هذه الاستعدادات وألقى بالعناصر التي أعدها للحمل –والتي أصبحت غير لازمة– إلى خارج الجسد، وهذه العناصر التي يطردها الجسد تسمى الحيض. وحين ينتهي إفراز هذه العناصر –وتتراوح مدة إفرازها بين خمسة أيام وسبعة– تبدأ الدورة الشهرية عند المرأة من جديد.

ولكي نفهم هذه العملية نبدأ بالكلام عن المبايض، والمبيضان هما الغدتان الجنسيتان اللتان توجدان في أسفل البطن، وتبعدان إحداهما عن الأخرى عدة بوصات.

والمبيض بيضوي شكله، ويبلغ طوله حوالي بوصة ونصف البوصة، ويحتوي على آلاف من البويضات الصغيرة غير المكتملة النضج. ويخضع المبيضان لأوامر الغدة النخامية، فيفرزان السائل الهرموني الذي ينظم الوظائف الخاصة بالأنوثة.

التلقيح:

وتنضج البويضة الواحدة بعد حوالي ثمانية وعشرين يومًا، وتشق طريقها إلى سطح المبيض، ولا تلبث أن تمر بأدوار كثيرة من التغيرات، ثم يلقى بها خارج المبيض، وتسمى هذه العملية بإفراز البويضة أو (التبويض). ويحدث عند الفتيات الصغيرات أن يأتيهن الحيض دون إفراز البويضة، ولكن عندما تنتظم دورة الحيض فإن الدورة تنتظم على النحو الذي بيناه.

وتحتفظ قناة (فالوب) ببويضة اللقاح، وقد سميت بهذا الاسم نسبة إلى العالم الإيطالي (فلوبياس) الذي اكتشف هذه القناة منذ ٤٠٠ سنة.

وقد اكتشف هذا العالم أن لكل مبيض قناة، وكل قناة تتصل إما بجدار الرحم أو بالرحم نفسه، على أن القناة ليست متصلة بالمبيض، بل لها أهداب تقترب من المبيض وقت إفراز البويضة، وتحتفظ بها حتى تمر بجميع مراحل التغير ثم تنقلها بعد ذلك إلى جوار الرحم، والرحم يشبه في شكله الكمثرى، وأعلاه متسع حيث توجد قناة (فالوب)، وفي أسفله يوجد العنق، وهو أضيق من الطرف العلوي، وأسفل العنق يوجد المهبل، وهو الممر الذي يخرج منه الطفل في النهاية إلى عالم الوجود.

ومتوسط طول الرحم نحو بوصتين ونصف البوصة، وكذلك عرضه أو ربما كان أزيد بنحو بوصة، وخاصة عند النساء اللاتي سبق لهن الولادة.

وجدار الرحم سميك ذو عضلات قوية، والجدران التي تحيط

بفجوة الرحم قصيرة، إلا أنها تتمدد بنمو الطفل، وهي تغذي بطانة الرحم بدم غزير.

وبعد تلقيح البويضة في قناة (فالوب) تلتصق ببطانة الرحم، ويتغذى الجنين عن طريق هذه البطانة. وأثناء مدة الحمل يمتنع الحيض. وإذا لم يتم تلقيح البويضة تصبح البطانة غير ذات فائدة، وحينئذ تهبط البطانة وتتفتت البويضة، وتخرج هي والبطانة المكونة من الدم إلى خارج الجسد، ومعها مقدار يتراوح ما بين أوقيتين وأربع أوقيات من الدم أثناء الحيض.

ومما تقدم ترين أنه لا يوجد ما يخيف أو يخجل في هذه الوظيفة الطبيعية، فهي جزء جوهري من نظام يتكرر إلى الأبد في عالمنا الذي نعيش فيه. ومما يؤسف له أن الجهل قد ولّد عبر القرون أوهامًا مؤسفة.

وما زال هناك اعتقاد راسخ في كثير من البلاد أن وجود امرأة حائض يغير اللبن، فيجعله مر المذاق، ويفسد اللحم، ويمنع النبيذ من التخمر! وفي أمريكا غالبًا ما ينظر إلى الحيض على أنه مرض، ولكن هذا ليس إلا اعتقادًا خطأ، بل أزيد من ذلك أن دم الحيض غير قذر كما تعتقد كثير من النساء، بل هو وعلى العكس أغنى دم في الجسد!

وقد يبدأ الحيض مبكرًا في سن التاسعة، وقد يأتي متأخرًا في سن السابعة عشرة، ولكنه في الغالب يبدأ في سن الثالثة عشرة، ولذلك فلا ينبغي أن يساورك القلق إذا ما تأخر الحيض؛ لأنه سيأتي عندما يتهيأ جسدك له.

انتظام الحيض:

وكلمة الحيض (Menstruation) مأخوذة من كلمة لاتينية معناها (شهر)؛ وذلك لأن دورة الحيض تتم في خلال شهر قمري. على أن دورة الحيض لا تكون منتظمة باستمرار، بل من الممكن أن تتعرض لتغيرات مختلفة، وهذا أمر طبيعي، بل أزيد من هذا أن الأمر الطبيعي عند بعض النساء عدم انتظام دورة الحيض! وعلى ذلك فإن دورة الحيض ستأخذ مجراها الطبيعي بالنسبة لجسدك، ويجب أن تذكري أنه بعد المرة الأولى من تدفق الحيض، ربما ينقطع فترة تمتد إلى شهور عديدة ولا ينتظم إلا بعد أن يتهيأ جسدك له.

آلام الحيض:

ومن المعروف أن الحيض يؤدي وظيفة طبيعية للجسد؛ ولذلك فإنه لا يصحبه أي ألم. والتقلص الذي يحدث في بعض العضلات إنما يكون نتيجة للتوتر الذي يساورك. وملازمة الفراش بضعة أيام، والامتناع عن بذل المجهود الشاق كفيلان بإزالة هذه الآلام. وعلى أية حال فإذا كنت تشعرين بآلام خلال دورة الحيض، فعليك أن تستشيري طبيبك.

الاستحمام:

ومن الأوهام الشائعة عدم الاستحمام خلال نزول الحيض، والأمر على العكس، فيجب أن تستحمي خلال هذه الفترة على أن يكون الماء قوام بين الحرارة والبرودة.

استعمال القطن:

ويوافق الأطباء على استعمال وسائد من القطن المضغوط، توضع داخل المهبل لامتصاص الدم، فإذا كنت تفضلين هذه الطريقة فلا مانع من استعمالها على أن يكون القطن الذي تستعملينه من نوع طبي.

الفصل الثاني

حوّاء الصَّغيرة

١ - في العمل

كثير من الفتيات في عصرنا الحالي لا يتصلن بالراشدين من الناس إلا بعد دخولهن ميدان العمل. ومنذ فترة قصيرة كانت وظائف التدريس والتمريض والسكرتارية هي الوظائف اللائقة بهن، على أن هذه النظرة قد تغيرت تمامًا بعد الحرب العالمية الثانية، فأصبحت حواء تقتحم ميادين الصناعة والتجارة.

وعلى أنه ما زال الحصول على الوظيفة أمرًا شاقًّا بالنسبة للفتاة، هذا فضلًا عن أن نظام العمل يبدو للمرأة غير ذي معنى؛ فلكي تزاولي عملًا يجب أن تنظمي حياتك على أساس التوقيت الذي يفرضه عليك العمل، كما أنه يطلب إليك مستوى معينًا من الإنتاج، وفضلًا عن ذلك فالعمل الذي يوكل إليك غالبًا ما يكون محدودًا يسير على نمط واحد.

على أنه إذا كانت لك أهداف واضحة في الحياة، فلا داعي لأن يتسرب إليك اليأس، فإن التحاق الفتيات بالعمل أمر طبيعي؛ لأنه من الطبيعي بعد انتهاء الفتاة من دراستها أن تبحث عن عمل؛ لتقطع به وقت فراغها أو تساهم به في زيادة دخل الأسرة. ولكن بعض الفتيات تتوق نفوسهن إلى العمل بدافع الرغبة في الحصول على مركز مرموق أو الرغبة

في منافسة الرجال؛ لذلك ينبغي أن تقفي على حقيقة ما بنفسك، وهل يعود حرصك على العمل إلى أنك تنشدين من وراء ذلك مركزًا أدبيًا أو إلى شيء آخر كقتل وقت الفراغ أو زيادة دخل الأسرة؛ لأنك لن تلبثي بعد ذلك أن تواجهي نفس المسألة التي واجهتها من قبلك حواء، حينما تختارين بين الاستمرار في العمل أو الانقطاع عنه والتفرغ للزواج، أو الجمع بين العمل والزواج.

وينبغي ألا تحكمي على وظيفتك بمقدار ما تدره عليك من مال، حقيقة كلاهما مرتبط بالآخر، ولكنهما يختلفان في التقدير. فمن الجائز أن تحصلي على قوتك وتعيشي حياة مستقلة، ولكن ذلك بالنسبة لك لا يعتبر إلا مجرد هواية؛ لأنك لا تشعرين بما يسميه الخبراء (الاستكفاء بالعمل)، وشعورك نحو عملك لا يتعدى أنك عضو نافع في المجتمع، وأن إنتاجك يستحق ما تحصلين عليه، أما الاستكفاء فلا يتوفر في الوظائف التي يكون الغرض من الحصول عليها تضييع الوقت لكسب المال.

٢ - الفرد والجماعة

إن السنوات الأولى للزواج هي الفترة التي يتعلم فيها كل من طرفي الزواج كثيرًا عن سلوك الطرف الآخر وأخلاقه، فبالرغم من الحب والإعجاب المتبادلين، فإن لكل منكما عاداته وأمزجته الخاصة، التي تكونت وتأصلت فيه في سني ما قبل الزواج، وقد يكون من الصعب تغيير بعض هذه العادات أو تقبلها. فالأشياء الصغيرة التي ليس لها أهمية

كتركك أدوات الزينة متناثرة في الحمام، أو تركك الأدراج مفتوحة، أو استعمال الصحف التي لم يقرأها زوجك بعد، أو طريقته في ترك الملابس مبعثرة بعد خلعها، وعدم إطفائه النور بعد خروجه من الغرفة، هذه التفاهات قد تكون مصدرًا للاحتكاك والنزاع بينكما.

وللزواج أيضًا فلسفة تختلف من شخص آخر فإن كلا من الطرفين ينشد في الآخر الشخصية التي تكمل بعض نواحي النقص عنده، فأنت تتطلبين في زوجك الرزانة والتفكير الهادي السليم الذي يواجه المشاكل بثبات، وهو في حاجة لقلبك العطوف وروحك المرحة، ليقلل بعضًا من المتاعب التي يواجها، فإذا استطاع الزواج أن يوفر لكل منكما مطالبه، فسيكون بداية لحياة سعيدة هادئة، أما إذا كان هناك اختلاف كبير بين ما يتطلبه كل منكما، وما يستطيع الطرف الآخر أن يقدمه، فسيكون هناك توتر دائم وتباعد بينكما، والسبيل الوحيد لمواجهة هذه المشاكل والنأي بحياتكما الزوجية عن العواصف هو أن يظهر كل منكما نوعًا من الفهم والمرونة، وأن يحترم شخصية شريكه في الحياة، ويحاول تفهمها فهمًا صادقًا، ولعل هذا من أصعب الأمور التي يتحتم على الفرد أن يتعلمها أثناء السنوات الأولى، ولكن إذا كنت ترغبين فعلًا أن تنعمي بحياة زوجية سعيدة، فإن هذه الصعوبة تستحق أن تواجهيها، وتعملي على التغلب عليها.

إن سلوك أي فرد يعطي صورة لشخصيته، وهذه الشخصية هي المحور الذي تدور حوله جميع أمور حياتك. وكل منا يدافع بشدة

وإصرار عن هذه الشخصية، حتى لو كان متأكدًا من أنها رديئة لا تستحق الدفاع عنها. والحقيقة أنه كلما كانت هذه الشخصية مضطربة زاد الدفاع عنها حرارة وزاد التمسك بها؛ لأننا بذلك نحاول أن نخفي النقص الذي نشعر به والعواصف المضطربة بداخل أنفسنا، ونحن نعلم أننا لن نكسب شيئًا من هذه الصلابة، ولكنا نحاول بذلك ألا نفقد شيئًا!

وهذه الصورة القاتمة لا يغيرها إلا العطف والفهم، ووجود الدافع القوي الذي يجعلها تعترف ببعض أخطائها، وتعمل على إصلاحها، أو التشجيع المتواصل الذي يجعلها تتغلب على الخوف والاضطراب.

فإذا نظرنا إلى الزواج من هذه الزاوية فسنجد أنه أكثر من مجرد (عقد)، يعطي بعض الحقوق ويطالب ببعض الواجبات، سنجد أنه علاقة حيوية بين شخصيتين لكل منهما رغباتها ومخاوفها وأحلامها في السعادة والهناء.

فمن الواضح إذن أن الزواج فن صعب للغاية، فن يتطلب الحساسية والنضج العاطفي الذي ينقص الكثير من الأزواج والزوجات. فإذا كنت تعتقدين أنت أو زوجك أن الزواج وسيلة لزيادة عدد أطفال العالم، أو تلبية مطالب كل منكما ولو على حساب الآخر، ولم يستطع كل منكما أن يقدم للآخر الحب والعطف والتضحية، فإن زواجك قد يتحطم لأتفه الأسباب!

ومن الواضح أيضًا أن الإخلاص والأمانة في سلوكك ستكون لهما ثمار رائعة بعد زمن قصير. فمفتاح الزواج السعيد هو خلق العلاقة القوية

التي لا تنفصم، بأن يكون كل من الطرفين كريمًا صادقًا في عواطفه وسلوكه، فتنمو بذلك رابطة روحية بين الزوجين يتغلبان بها على الأزمات التي لا بد أن تواجه كل زواج في وقت ما.

ولكن يجب أن تفهمي أيضًا أنه ليس معنى ذلك أن تضحي بجميع رغباتك وعواطفك. إن الزوجة الكريمة تشعر بالسعادة حين تقدم جهودها وعواطفها لزوجها وأبنائها، ويزيد ذلك من حمايتها ورضائها عن نفسها. أما المرأة التي تعتقد أن ما تسديه إنما هو تضحية من جانبها، فإنها تتوقع دائمًا أن تسمع الشكر على هذه التضحيات، وتشعر بالمرارة حينما لا يأتيها هذا الشكر، وبهذه الطريقة تشعر أنها (خادمة) في منزلها، وأن تضحياتها المستمرة لا تقابل بشيء من التقدير اللازم! ومثل هذا التصرف خليق بأن يباعد بين الزوجين، حتى يكاد كل منهما ينفصل عن الآخر روحيًا، وما تكاد الزوجة تتقدم في السن ويكبر أبناؤها حتى تشعر بالفراغ القاتل والوحدة، وأنها قدمت حياتها بدون مقابل!

فعجلة الحياة التي تدور بسرعة مذهلة تتطلب من الزوجة أن تساير الزمن الذي تعيش فيه، فإن الزواج في القرن الماضي ليس مثله في أيامنا هذه، والزوجة التي لا تستطيع أن تنال من حياتها العائلية ما تريد من سعادة ومتعة، والتي لا تعمل على أن تشارك زوجها في أفكاره وأحلامه، وتقرب بين مطالبها ومطالب زوجها هي المسؤولة عما يجابهها من عواصف وشقاء، فلا تحجمي عن خلق أوجه السعادة بينك وبين زوجك، واعملي على أن تعيشا كشريكين يكمل كل منكما الآخر، فإن السعادة

ليست هبة بلا مقابل، ولا أمر أمتروك للظروف.

٣ - الفصل الأول

إن حصولك على طفلك الأول بعد سنة أو سنتين من الزواج هو بداية الحياة العائلية، فبوصول الطفل يتغير المنزل من مكان للأكل والنوم واستقبال الأصدقاء، إلى مكان يضم شخصين يعنيان بشخص ثالث.

والحصول على طفل مسؤولية كبيرة، خصوصًا بالنسبة لك؛ لأنك ستقومين على حمله وتغذيته تسعة أشهر، وليس هناك عملية أكثر أهمية من إضافة مخلوق جديد إلى هذا العالم!

إن سلوكك ومشاعرك بالنسبة للأطفال تختلف عن مشاعر زوجك؛ لأنك تقومين بالجزء الأكبر من مهمة خروجهم إلى الحياة. ولكن الطفل الأول تجربة جديدة يمر بها الزوج كالأم تمامًا، وأكثر من ذلك فهو يعمل على تدعيم العلاقة بينكما إلى أقصى الحدود. وربما كنت تتطلعين منذ سنوات طويلة للوقت الذي تصبحين فيه أمًا، فكثير من الفتيات ترتبط أحلامهن في الزواج بالحصول على أطفال يصبحون (ملكًا خالصًا) لهن.

والحصول على طفل الآن يختلف اختلافًا كليًا عنه في القرن الماضي، أو حينما تزوج والداك مثلًا. فجميع النساء يعلمن أنه يجب أن يكن في حالة صحية مرضية قبل محاولة الحصول على أطفال. ومعنى ذلك أن تهتم المرأة بغذائها وبأي مرض قد يصيبها أثناء الحمل، كما أن التقدم الملموس الذي أحرزه الطب في العناية بالأم قبل الوضع وأثناء

الحمل، والسرعة في اكتشاف أي خطأ أثناء ذلك، تمكنا من التغلب على كثير من الصعاب التي قد تواجه الأم أثناء الحمل.

ولكن ما زال هناك كثير من الأمهات لا يذهبن لاستشارة الطبيب إلا بعد مرور ثلاثة أشهر أو أربعة على الحمل، لذلك يجب أن تفهمي جيدًا أن هذه الشهور الأولى هي أكثر الشهور دقة بالنسبة لصحة الأم والجنين على السواء. فأثناء هذه الفترة تبدأ أجزاء الطفل في النمو، وتحدث أكبر كمية من التغيرات بالنسبة للأم، مما يستلزم عناية خاصة وتغذية خاصة، وإلا أثر ذلك في نمو الطفل.

وقد تواجهك أيضًا كثير من الاضطرابات في هذه الفترة، ك(القيء) الذي يمكن التغلب عليه بطريقة خاصة في التغذية والراحة. وجميع المستشفيات ومراكز رعاية الطفل تقدم لك النصائح اللازمة أثناء الحمل، كما أن طبيبك الخاص يقدم لك معونة فائقة، بأن يشرح لك طريقة التغذية وطريقة الراحة، والأمور التي يجب أن تتجنبيها، والطريقة التي ستضعين بها طفلك، وبذلك تتخلصين من كثير من الأوهام والقلق الذي يلازمك.

الأب المنتظر:

وكثير من الأطباء الآن يشركون الأزواج في هذه التعليمات ويعطونهم صورة واضحة عن عملية الحمل والوضع، والمساعدة التي يستطيع أن يقدمها لزوجته أثناء ذلك.

وأهم شيء يجب أن يفهمه الزوج هو أن الحمل ليس مرضًا في

أغلب الحالات، فمعظم الأزواج يعاملون زوجاتهم كمرضى في هذه الفترة، بالرغم من أن الزوجة قد تكون في أسعد أيام حياتها جسمانيًا ونفسيًا.

ويجب أن يعلم الزوج أن المشاركة في المساعدة، لا العطف الزائد عن حدوده، ومحاولة مساعدة الزوجة في عملها وتقديره لها وعدم اشمئزازه من منظرها الجديد، يساعدها كثيرًا في فترة الحمل.

وهذا التقدم الكبير في العناية بالأم أثناء الحمل قد صاحبه تقدم مماثل في تسهيل عملية الوضع نفسها. فالطريقة التي يطلق عليها (الولادة الطبيعية) لاقت نجاحًا كبيرًا بين كثير من الأمهات. وطريقة تقوية عضلات البطن والرحم بالألعاب الرياضية والتعود على الاسترخاء تساعد كثيرًا على تسهيل فترة الوضع، وتخفيف الآلام المصاحبة لها.

فعملية الوضع مؤلمة، إنها تجربة رائعة للأم، ولكن ذلك لا يمنع من أنها مؤلمة، وهناك كثير من الأمهات يرفضن التخدير حتى يسمعن أول صرخات طفلهن! ولكن ليس معنى ذلك أن الأم التي ستتناول المخدر أقل من غيرها حبًا لطفلها، فإن ذلك يعتمد على حالتك الصحية وحجم الطفل، ووضعه في الرحم، وبعض الأشياء الأخرى التي يقررها الطبيب.

ومعظم المستشفيات الآن تترك الطفل في فراشه بجانب الأم بدلًا من وضعه في غرفة مستقلة، وبذلك تستطيعين أن تطعميه وتبدلي ملابسه بسهولة، كما تستطيعين أن تمتعي نظرك به، وأن تلاطفيه كلما رغبت في ذلك. وهذه الطريقة الجديدة ليست إلا نتيجة لاقتناع معظم الأطباء بأن

الطفل في حاجة لملازمة أمه المستمرة في أيامه الأولى أكثر من أي وقت آخر، ومع اقتناع الأطباء بذلك منذ زمن طويل، فإنهم كانوا يضعون الأطفال منفردين خوفًا من عدوى الأمراض، فلما تقدمت وسائل العناية وأصبح انتقال العدوى من الأم إلى الطفل أمرًا يكاد يكون معدومًا، أصبح وجود الطفل بجانب الأم أمرًا ضروريًا في معظم المستشفيات.

٤ - اثنان يصبحان ثلاثة!

إن وصول الطفل الأول دعامة قوية من دعائم الزواج، وعملية تدخل كثيرًا من التغير على العلاقة بين الزوجين، فبعد أن كان المنزل يضم زوجًا وزوجة أصبح يضم عائلة. واختلفت المرأة من زوجة فقط إلى زوجة وأم، وتغير الرجل من زوج فقط إلى زوج وأب، وشرع كل منهما يدخل في حسابه هذا الوافد الجديد، إن الطفل لا يدرك مقدار التغير الهائل الذي أتى به معه، ولكنه في الحق يصبح مصدرًا لتغير متواصل في حياة الزوجين كلما تقدمت بهما السن.

والأم هي أول من تغير عاداتها لاستقبال الطفل، فمنذ بدء الخليقة إلى الآن تقوم الأم بالعناية بالطفل وحمايته، كما تعمل على إطعامه عدة مرات في اليوم من الثدي، ولسبب غير مفهوم انخفضت نسبة الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن من أثدائهن بنسبة ملحوظة، وزادت نسبة الأمهات اللاتي لا يرغبن في إرضاع أطفالهن! والشيء الذي يمكن قوله في ذلك أن رغبة الأم أو عدم رغبتها في إرضاع الطفل تؤثر على إفراز اللبن اللازم للطفل!

وما زال هناك نقاش علمي حول فائدة لبن الأم بالقياس للبن الصناعي، ولكن المهم في الأمر أن العلاقة التي تقوم بين الأم وطفلها أثناء الرضاعة لها تأثير كبير على الطفل، كما أن لها تأثيرًا كذلك في تكوين شخصية المرأة الكاملة.

فإذا كنت لا تستطيعين إرضاع طفلك، فاحمليه بين ذراعيك أثناء إعطائه زجاجة اللبن. وبالنسبة لمواعيد تغذية الطفل، فإن الآراء الآن تميل نحو جعله يختار الأوقات التي تحلو له. ولكن ليس معنى ذلك أن تتركيه بغير نظام، ولكن لا تكوني صارمة جدًا بالنسبة لمواعيد غذائه، فقد لا يكون جائعًا بالرغم من حلول موعد رضاعته، كما أن كمية اللبن وعدد مرات تناوله تتغير بسرعة مع نموه.

والعناية بطفلك، وشعورك بأنه يعتمد كلية عليك، ومراقبة نموه وتطوره، هذه كلها تدخل السعادة على قلبك، وتمنحك كثيرًا من الخبرة لتصبحي امرأة ناضجة. فوجود طفلك الأول سيكمل نواحي الأنوثة التي كنت ترغبين فيها، وسيغير نظرتك من فتاة تحاول أن تمتع نفسها بكل الوسائل، إلى امرأة ناضجة تشعر بالمسؤولية نحو طفلها وبيتها، وتؤدي ما عليها من واجبات بسعادة ورغبة.

وفي الوقت نفسه تصبح الحياة أكثر تعقيدًا بالنسبة لك، فمراقبة الطفل والعمل على تلبية حاجياته وطعامه تستغرق جزءًا كبيرًا من الأربع والعشرين ساعة، التي يجب أن تقومي فيها بإدارة المنزل وإعداد الطعام، واستقبال الأصدقاء، وقضاء بعض الوقت مع زوجك، والتنزه خارج

المنزل، ثم الحصول على الراحة بعد كل ذلك!

أما بالنسبة لزوجك فإنه سيشعر حتمًا بالتغير الكبير الذي طرأ فجأة على حياته، فالطعام أصبح يتأخر عن موعده، أو يحترق أحيانًا أثناء عنايتك بالطفل، والأمسيات الجميلة التي كنتما تقضيانها بعد العشاء انتهت؛ لأنك ستستغرقين في النوم فورًا حتى على الأريكة! والنزهات وزيارة الأصدقاء أصبحتا من الأمور بعيدة المنال. فإذا لم يكن زوجك سعيدًا بطفله ويرغب في مساعدتك، فإن الوضع الجديد سيصبح صعبًا بالنسبة له.

إن الآباء يتصرفون بطريقة غريبة حينما يرزقون بطفلهم الأول، فحينما يجتمع عدد من الأصدقاء تجده يصدع رؤوس الجميع بالحديث عن طفله، وعن ذكائه ونموه، وغير ذلك من الأمور التافهة! ثم تعلمين أنه يرغب في الحصول على عدد آخر من الأطفال، ولكنه لا يكاد ينفرد بزوجته حتى يبدأ في الشكوى من الضجيج الذي يقوم به الطفل، والفوضى التي أتى بها معه!

وهناك نوع آخر من الآباء يفخر بأنه لم يقم بأي عمل للطفل في يوم من الأيام، وأنه لم يتعود أن يحمله أو يقبله، أو يقوم بتغيير ملابسه مثلًا إذا كانت زوجته مشغولة؛ لأنه يعتقد أن هذه الأعمال لا تليق بالرجل! ويقول (هافلوك إليس): "إن معظم الرجال يحرمون أنفسهم من كثير من متع الحياة؛ لأنهم يرفضون أن يتصرفوا ببعض الحنان مع أفراد عائلتهم. فهم يعتقدون –خطأ– أن إظهار الحنان والعطف يذهب بمظاهر

الرجولة والقوة، ولكن الحقائق أثبتت أن الرجل القوي كامل الرجولة والشخصية، هو الذي يستطيع أن يكون عطوفًا، فليس معنى القوة أن يظهر الفرد سيطرته على الآخرين، ولكن القوي هو الذي يساعد الآخرين ويحنو عليهم".

أو قد يستاء الزوج لأنك تغدقين جميع عواطفك على الطفل الجديد، أو لوجود شريك له في الحب والحنان اللذين كانا وقفًا عليه من قبل!

ومهما تكن تصرفات زوجك بالنسبة للطفل الجديد، فيجب أن تقدري شعوره؛ لأن كل طفل يحتاج إلى والدين، وبعض التشجيع من جانبك يدفع زوجك إلى القيام بنصيبه من الأعباء الجديدة، فتحصلين بذلك على مساعدة قيمة، فإن إعادة تنظيم علاقتك مع زوجك في هذه الفترة على أساس وجود فرد جديد تحتاج إلى كثير من الصبر، ربما أكثر مما يوجد لديك! فإذا كان زوجك يسبب كثيرًا من المتاعب فثوري في بعض الأحيان، فإنك مخلوق حي معرض لفقد الصبر والضجر مثله تمامًا! وربما كان زوجك في حاجة إلى مثل هذه الثورة من جانبك؛ ليتبين الوضع الجديد ويتقبله، فليس معنى السعادة أن تكوني هادئة دائمًا، وتخفي شعورك، فالعواطف والتصرفات الصادقة التي تثار بطريقة صادقة وبإخلاص لمحاولة حلها لا تؤذي أحدًا، حتى لو تضمنتها سورة غضب، إنها لا تترك جروحًا، اللهم إلا إذا كان زوجك يتمتع بالكبرياء الأجوف الذي يجعله يعمل على إشعال نيران الغضب، بدلًا من الاعتراف بخطئه!

وإن قابلية الزوج في أن يقول (آسف) تغير كثيرًا من الأمور وتساعد في التغلب على المشاكل.

وفوق هذا كله، فإن هناءك العائلي يتوقف على رغبتك الصادقة في العمل على إسعاد الجميع وخدمتهم، والثقة في حبهم لك وتقديرهم لعملك.

إن معظم الآباء والأمهات الشبان حينما يرزقون بطفلهم الأول يقنعون أنفسهم لا شعوريًا، بأنه سيكون (طفلًا ممتازًا لا مثيل له)، إن الخطط العملية التي وضعتها والأحلام التي تمنيتها له كلها أمور طبيعية، ولكنك تتجنبين الواقع إذا لم تضعي في حسابك أنه سيكون (إنسانًا) له محاسنه ومساوئه! فإذا كنت تصرين على أن يكون طفلك كاملًا من جميع الوجوه –حسب ما قرأت وما سمعت!– فإنك قد تؤذيه دون قصد منك بدلًا من إسعاده، وستكونين غير منصفة له في جميع أعمالك؛ لأنه كما قلت لك (إنسان).

وقد شرح (هارولد تايلور) المربي الأمريكي هذه الرغبة في الآباء فقال: "إن كل أب يعرف تمامًا ما يريده من طفله: إنه يريده عطوفًا مطيعًا، منظمًا ذكيًا، يستطيع أن يقرأ في سن مبكرة، قوي شخصية، مؤدب ولكنه ليس خجولًا، مرحًا ولكنه ليس مزعجًا، إنه يريده أن يكون ناجحًا في عمله، وأن يكون رئيسًا لعمل يدر مبلغًا كبيرًا من المال لكن بشرط ألا يحب المال كثيرًا! أما ابنته فإنه يريدها ذكية، تستطيع الاعتماد على نفسها، ذات شخصية قوية بشرط ألا تناقشه في شيء، يريدها أن تتزوج

رجلًا تختاره هي بشرط أن يحوز رضاه وإعجابه، وأن يكون ناجحًا في عمله ولكن ليس أكثر منه نجاحاً. وبالاختصار يريد الآباء من أبنائهن أن يكونوا صورة تمامًا لما رسموه لهم في مخيلتهم، بغير أن يتطلب ذلك منهم مجهودًا كبيرًا".

إن الآباء لا يختلفون كثيرًا في هذه الناحية، فكل منهم يرسم في خياله صورة لما يريده من طفله في المستقبل، وبعض هذه الآمال تكون جزءًا مما كانوا يريدونه لأنفسهم ولم يستطيعوا تحقيقه، ولكن محاولة دفع الأبناء في الطريق الذي يريده الآباء بدون تقدير لرغباتهم وعواطفهم، يؤدي إلى عكس الأثر المنشود ويحطم نفسيتهم. إن الجامعات اليوم ملأى بطلبة يحاولون أن ينفذوا رغبات آبائهم على حساب سعادتهم وعواطفهم!

ولعلك تقولين: "كلا، لن أفعل ذلك" حسن جدًا، إنما أردت أن أذكرك أننا جميعًا نطالب بتقدير الشخصية والعواطف كدوافع في تربية الأطفال، ولكننا ننسى هذا كله حينما نحاول تطبيقه على أطفالنا نحن! إن طرق تربية الطفل وتنشئته قد انقلبت رأسًا على عقب، ففي خلال الخمسين عامًا الماضية تعلمنا الكثير عن نمو الطفل، وطعامه ونومه، وتعليمه ودوافع سلوكه، إن الاتجاه في تربية الأطفال الآن يتلخص في الصبر، وعدم الضغط واحترام الشخصية. ونحن نوافق على أنه اتجاه جديد، ولكن في مقابل التنازل عن التعليمات الصارمة والأوامر المشددة، يجب أن تكون هناك مراقبة دقيقة وتوجيه سليم.

وهذا الاتجاه الجديد يتطلب من الآباء أن يدركوا ما هي الأشياء المسموح بها للأطفال وما هي الأشياء غير المسموح بها، فهم المسؤولون أولا وأخيرًا عن سعادة أطفالهم وسلامتهم، وهذا الاتجاه أيضًا لا ينكر أن هناك حدودًا يجب ألا يتعداها الطفل بحال من الأحوال، وأمورًا يجب أن يمنع عنها ولو بالأوامر الصارمة.

والشعور بهذه المسؤولية الجديدة يقلق كثيرًا من الآباء عندما يرزقون بأطفال، ويستطيع أي فرد أن يلاحظ قلق الأم حينما يمرض طفلها، وهذا القلق شيء طبيعي جدًا، لقد كانت الأم في الماضي تشعر أنها المسؤولة عن مرض الطفل، وذلك حينما كنا نجهل كثيرًا عن الأطفال، أما الآن فإن الأم تشعر أنها مقصرة في حقوق طفلها إذا لم يكن دائمًا مبتهجًا مسرورًا، حتى لو لم يكن مريضًا! أما إذا اعترضت الطفل مشكلة ما، فإن الأم تشعر بأنها غير كفء لتربية طفلها، ومثل هذا الشعور بعدم الثقة ونقص الكفاءة والإهمال، قد يؤدي بالأم إلى أن تشك في قدرتها على أن تكون أمًا، وبالتالي امرأة.

فلا تفعلي ذلك بنفسك، صحيح أن المجتمع يلقي بمسؤولية الأطفال على الأمهات ويحاسبهن على ذلك، لكن عقابك لنفسك بهذه الطريقة لن ينتج أطفالًا سعداء، بل سيزيد الأمور سوءًا!

إن الأديان جميعًا تحثنا على أن نحب الأطفال، لكننا لسنا في حاجة إلى ذلك، فإن هذا الشعور ينبع من نفس كل أم، وإنما هذا الحب وحده لا يكفي، فإن تنشئة الأطفال ليست بالأمر السهل، إنهم في حاجة

إلى العناية الدائمة والرقابة الدائمة، والأم التي تتعلم أن هذا الطفل شخصية قائمة بذاتها، لها مطالبها ولها عواطفها مثل الكبار تمامًا، والتي تساعد طفلها على أن يشب قويًا متكامل الشخصية، هي التي ستشعر السعادة الدائمة.

إن إيمانك بطفلك، وبوجوده ككائن له شخصيته المستقلة هو أبدع ما يمكن عمله، وأكبر هدية تقدمينها للمجتمع هو أن تقدمي حبك وإرشادك وتوجيهك لطفلك؛ لأنك بذلك تقدمين أعظم الخدمات لطفلك ولنفسك وللمجتمع.

٥ - الأم والزوجة العاملة

بعض الزوجات تدفعهن تكاليف المعيشة الباهظة، أو الرغبة الشخصية القوية في أن يلتحقن بوظائف عامة، بجانب عملهن في المنزل. وحتى بدون إنجاب الأطفال، فإن ذلك ليس سهلًا، فلا يمكن أن يتوفر للمرأة الوقت الكافي للعمل خارج المنزل، وإعطاء منزلها وزوجها حقهما من العناية؛ ونتيجة لذلك أصبح الرجال أكثر انغماسًا في أعمال المنزل، وكثير من طلبة الجامعات في الخارج يقومون بالعناية بالأطفال أثناء وجود أمهاتهم في أماكن عملهن.

وأثناء الحمل ومع ولادة الطفل تجابه الأم العاملة مصاعب جمة، وربما استطاعت أن تنال العون من والدتها أو إحدى قريباتها أو تستعين بمن يؤدي لها أعمال الطفل مقابل مرتب معين، ولكن مهما تكن هذه المعونة طيبة، فإنها لا تعوض الطفل عن عناية أمه.

والواقع أن هذه المشكلة ليس لها حل قاطع، ولكن كثيرًا من الاضطراب والقلق يمكن تجنبه إذا نظمت الأم أمورها قبل وصول الطفل، وعملت على ترتيب كيفية العناية به.

ولكن معظم الأمهات –للأسف– ينتظرن حتى يحين الوضع، قبل البت برأي قاطع في ترك العمل. وخير وسيلة للبت في مثل هذا الموضوع أن تبحث الأم جميع الاحتمالات، مدى السعادة التي تنالها من هذا العمل، صافي دخلها بعد خصم نفقات الخدمات التي يمنعها العمل عن أدائها، وهل تستطيع الاستغناء عن هذا الدخل أم لا، مدى تأثير العمل على علاقتها بزوجها وعائلتها. وعلى الزوجة أن تقدر أثناء الحمل هل تستطيع الاستمرار في عملها أم لا، ثم تتفق مع زوجها على الوقت الذي تترك فيه العمل لتتفرغ للمنزل والطفل.

أما إذا كان لا بد من الاستمرار في العمل، فهناك حلول أخرى مؤقتة، مثل البحث عن عمل يستلزم وقتًا أقل، أو عمل يمكن القيام بجزء منه أثناء وجودك بالمنزل؛ وذلك حتى تستطيعين الحصول على المال المطلوب بدون أن يؤدي ذلك إلى إشاعة الاضطراب في حياتك المنزلية، مما يؤدي إلى نتائج سيئة في علاقتك بزوجك.

٦ - الأقارب

علاقة الزوجة بوالدي زوجها من المسائل الحساسة التي تتطلب كثيرًا من المهارة. وهذه العلاقة قد تكون طبيعية سعيدة، وقد تكون سببًا في المشاكل والاضطرابات، وهذا الاختلاف ينتج عن طريقة معاملة كل

منكما للآخر، وطريقة معاملة زوجك وتفكيره بالنسبة لوالديه.

فهناك كثير من الزوجات يعتريهن الغضب والسخط حينما يستمر والدا زوجها في معاملته (كطفل)، ويحاولان فرض إرادتهما عليه، خصوصًا إذا تقبل الزوج هذا الوضع! فإنك تريدين من زوجك أن يكون رجلًا كاملًا له شخصيته المستقلة، ويعمل على احترامك وتقديرك.

ولسوء الحظ أن معظم الأزواج الشبان يحجمون عن مناقشة هذا الأمر قبل الزواج أو في الشهور الأولى منه، حتى لا يظهرون بمظهر غير لائق أمام أقارب الطرف الآخر، كما أن كثيرًا منهم يعتقد أن التناقش في هذا الأمر يعتبر إهانة لعائلته! ولكي يستتب السلام وتستقر السعادة في المنزل يجب أن نناقش كيفية علاقة كل من الزوجين بوالديه وإخوته وأقاربه بعد الزواج.

أما إذا كان الزوجان يقيمان مع والدي أحدهما أو أحد أقاربهما، فإن المشكلة ستصبح أكثر تعقيدًا؛ لأن من الطبيعي في هذه الحالة أن يظهر الأكبر سنًا سيطرتهم على شؤون المنزل، مما يؤدي إلى كثير من المتاعب.

إن العلاقة مع أقارب الطرف الآخر من المشاكل التي تستحق أن يوليها الزوجان ما تستحقه من العناية، فليس هناك ما يسبب التعاسة والشقاق من أن يتظاهر الشخص بسلوك لا ينبع من داخل نفسه. وبعض الزوجات يتظاهرن بالحب نحو أقارب أزواجهن بدون رغبة حقيقية، ظنًا منهن أن ذلك هو التصرف الطبيعي، ولكن من الخير أن تكون هذه

العلاقة أكثر صراحة وصدقًا؛ حتى لا يشعر أي من الزوجين بأن جوًا من النفاق يسود العلاقات بينهما.

٧ - كيف يعمل جسمك

الحمل:

إن أنسب وقت للحصول على الطفل الأول هو سن العشرين بالنسبة للزوجة، ويحسن ألا يتأخر ذلك عن سن الثلاثين. ومن الطبيعي أن كل امرأة تستطيع أن تلد قبل العشرين، ولكن النمو الجسماني مهما يكن سريعًا أو ملحوظًا، لا يستلزم أن تكون المرأة في حال نفسية تسمح لها بالحصول على الأطفال في هذه السن المبكرة. ومن جهة أخرى، فالحصول على الطفل الأول بعد الثلاثين تصاحبه متاعب متزايدة للمرأة أثناء الحمل والوضع، وتربية الأطفال في هذه السن المتقدمة.

إن أول علامات الحمل هو انقطاع الحيض، وبعد ذلك بقليل تبدأ المرأة في ملاحظة علامات أخرى: يبدأ الثديان في التضخم، ويتغير لون (الحلمة)، وتزداد عدد مرات التبول، وتشعر المرأة برغبة في النوم مدة أطول، ثم تبدأ في الشعور بالغثيان والقيء بعد استيقاظه مباشرة، ثم يكبر البطن بحيث لا يستطاع إخفاؤه بعد الشهر الرابع.

أما التشخيص الطبي فهو لا يعطيك رأيًا قاطعًا قبل الأسبوع الخامس أو السادس، على أن هناك من الاختبارات يقطع بأنك حامل في مثل هذا الوقت المبكر.

فإذا كنت ترغبين في الحصول على هذا الطفل، فسرعان ما تجدين نفسك تبحثين عن أحسن أطباء أمراض النساء والولادة في المنطقة لتضعي نفسك تحت رعايته، وربما بدأت أيضًا في البحث عن طبيب للأطفال في هذه الأسابيع المبكرة.

ونصيحة أوجها لك: لا تؤخري الذهاب إلى الطبيب يومًا واحدًا، إذا كنت تشكين في أنك حامل.

أما أولى مراحل الحمل فهي تلقيح الحيوان المنوي لبويضة المرأة، ثم يتبع ذلك انقسام سريع في الخلية الملقحة إلى اثنين، ثم أربع ثم ثماني خلايا وهكذا، وحينما يكون طفلك مستعدًا للخروج إلى الحياة يحتوي جسمه على ما لا يقل عن مائتي بليون خلية.

أما الخلية الملقحة التي تنغرس في جدار الرحم، فهي في حجم رأس الدبوس وعند نهاية الشهر الأول يصبح قطرها ربع بوصة، وبعد ذلك بأربع أسابيع تصبح طولها ثلاثة أرباع البوصة، وتبدأ في التشكل بشكل خاص.

وفي نهاية الشهر الرابع يصبح طول الجنين نحو اثني عشر سنتيمترًا، وتكون جميع أجزائه قد تكونت، بما في ذلك تقاطيع الوجه، والأصابع والأظافر والأعضاء التناسلية.

ويستمر هذا النمو مدة أربعين أسبوعًا أو تسعة أشهر قمرية، يصل الطفل خلالها إلى خمسين سنتيمترًا طولًا، ويزن نحو سبعة أرطال.

ومع أنك ستلاحظين كبر حجم بطنك المتزايد، إلا أنك لن تشعري بالحياة في داخلها إلا عند الشهر الخامس، حينما يبدأ الجنين في التحرك داخل الرحم. وتزداد هذه الحركات شدة كلما اقترب موعد الوضع، ولكن هذه التحركات جميعها من البداية إلى النهاية لا تسبب ألمًا، فإن الطفل محاط داخل الرحم بعدة أغشية، تحتوي على كمية كبيرة من السوائل التي تقيه الصدمات.

والطفل ليس في الحقيقة (جزءًا) من الأم، ولكنه كائن يعتمد عليها، إنه يتصل بك بواسطة (المشيمة) التي تتكون على جزء من جدار الرحم، والتي تسمح بمرور دم الأم من أوعية جدار الرحم إلى الجنين، عن طريق الأوعية الموجودة في الحبل السري.

وعن طريق دم الأم يحصل الطفل على حاجته من الغذاء والأوكسجين، ويتخلص من الفضلات. أما الحبل السري الذي يصل بين المشيمة والجنين فيبلغ طوله نحو ستين سنتيمترًا، ويحتوي على ثلاثة أوعية دموية في المتوسط. وعند الولادة يقطع الحبل السري ويربط، ويظل مكانه ظاهرًا إلى الأبد ويسمى (السرة).

الولادة:

لم يستطع الطب حتى الآن أن يعلل لماذا تبدأ عملية الولادة في يوم معين بالذات، وإن كانت هناك كثير من النظريات في ذلك. لم يستطع الطب أن يعرف هل الأم هي التي تبدأ العملية أم الجنين، المهم أن هذه العملية تبدأ بعد ٢٨٠ يومًا من الحمل في الحالات الطبيعية،

وهذه المدة تحتسب من آخر يوم جاء فيه الحيض.

وتبدأ عملية الوضع بانقباضات في عضلات الرحم، أما الزمن الذي تستغرقه فيتوقف على عوامل كثيرة، ويختلف اختلافًا بينًا من امرأة لأخرى، وستة عشر ساعة هي المتوسط في حالة الطفل الأول، أما لبقية الأطفال فالمتوسط عشر ساعات. ولكن لا تعتمدي على ذلك كثيرًا، فإن هذا الوقت يختلف كما قلت لك فهناك نساء يضعن أطفالهن في مدة قصيرة جدًا، لا تتجاوز ثلاثة أو أربع ساعات.

وعملية الوضع تتكون من مراحل: الأولى تكون فيها انقباضات الرحم بطيئة تزداد شدة، وتقصر الفترات بينها كلما تقدمت العملية، وفي الوقت نفسه تكون عنق الرحم آخذة في الاتساع لتسمح بمرور الطفل، وهذا الاتساع يحدث نتيجة لعاملين: الأول انقباض عضلات الرحم، والثاني ضغط الجنين. وهذه المرحلة تستمر من عشر إلى أربع عشرة ساعة، والآلام التي تحس بها الأم فيها ليست شديدة، فهي تستطيع أن تجلس أو تتمشى في الحجرة أثناءها.

والمرحلة الثانية هي التي يخرج فيها الطفل إلى الحياة، فيندفع من الرحم أولًا، ثم يمر خلال قناة تتكون من عنق الرحم، وقناة المهبل إلى الخارج. ومعظم الأطفال يخرجون برأسهم أولًا، وهي أسهل الطرق، وبعضهم يخرج بقدميه أولًا أو بعجزه، ومهما تكن الطريقة التي يحاول بها الطفل الخروج، فإن الطبيب يعرف ما يفعل في كل حالة.

وتأتي المرحلة الثالثة والنهائية للوضع بعد نحو نصف ساعة من

خروج الطفل، وفي هذه المرحلة تخرج المشيمة والأغشية التي كانت تحيط بالطفل داخل رحم الأم، والألم في هذه المرحلة ليس شديدًا ويستمر مدة قصيرة.

وبعد خروج الطفل مباشرة يصرخ أولى صرخاته، التي تؤدي إلى أن تبدأ الرئتان عملهما، وتنتفخان بالهواء، ثم يربط الحبل السري ويقطع، وتقطر في عيني الطفل بضع نقط من محلول مطهر لقتل أي (ميكروبات) تكون قد دخلت عينيه أثناء الوضع.

أما أنت فقد لا تشعرين براحة كبيرة بعد الوضع، لكن المؤكد أنك ستشعرين بالسعادة، وبأنك أصبحت أمًا!

علامات الوضع:

ما زال بعض الناس يعتقدون أن بعض العلامات الحمراء أو السوداء التي توجد على جسم الطفل بعد الولادة دليل على حدوث تمزقات في رحم الأم، أو خطأ أثناء الوضع، ولكن العمل لم يثبت حتى الآن مدلول هذه العلامات بطريقة قاطعة.

كيف تخفف آلام الوضع:

بما أن الأم هي التي تقوم بالمجهود العضلي الذي يؤدي إلى ولادة الطفل، فإن تناول المسكنات أو المخدرات في بداية العملية من شأنه أن يطيل من أمدها، لكن الطبيب –مع أنه لم يضع أطفالًا أبدًا!– يستطيع أن يحدد الكمية والزمن اللازمين لتناول مثل هذه المسكنات،

إذا رأى أنك في حاجة إليها.

العملية القيصرية:

(العملية القيصرية) اسم يطلق على العملية التي يقوم فيها الطبيب بإخراج الطفل عن طريق فتحة في بطن الأم وفي جدار الرحم، حينما يكون خروج الطفل بالطريق الطبيعي مستحيلًا لسبب من الأسباب. وقد بدأ الأطباء في ممارسة هذه العملية منذ عهد الرومان، ويقال إن (يوليوس قيصر) ولد بهذه الطريقة التي سميت باسمه. ويقوم الأطباء بهذه العملية الآن بمهارة وسرعة، كما أنهم استطاعوا التغلب على جميع الأخطار التي كانت تحيط بها، ويلجأ الطبيب لهذه العملية حينما يجد أن هناك خطرًا على الأم أو الطفل إذا استمرت عملية الوضع العادية.

وأهم ما أريد أن أقوله هنا هو أن العملية القيصرية لا تمنعك من الحصول على أي عدد من الأطفال تريدينه بعد ذلك.

التوائم:

إن الاعتقاد السائد الآن هو أن ولادة التوائم مسألة وراثية، فإذا كان في عائلتك عدد من التوائم أو كان لك أنت توائم، فإن فرصتك للحصول على توائم أكثر من المرأة العادية.

والتوائم يتكونون بإحدى طريقتين، فهناك (التوائم غير المتشابهين)، وفي هذه الحالة تصل بويضتان من مبيض المرأة إلى الرحم في وقت واحد، وتتلقح كل منهما على انفراد، وفي هذه الحالة قد يكون التوأمان

مختلفين شكلًا وجنسًا، وهناك (التوائم المتشابهون)، والتوأمان في هذه الحالة يتكونان من بويضة واحدة انقسمت إلى جزئين بعد التلقيح، وتطور كل جزء إلى جنين، وهذا النوع من التوائم يكون من جنس واحد، كما أنهم يتشابهون كثيرًا في الصفات الجسمانية والعقلية.

الرضاعة:

منذ الشهر الثالث للحمل يبدأ الثديان في إفراز مادة صفراء خفيفة، ويستمر ذلك لعدة أيام بعد الولادة، ثم تتحول هذه المادة فجأة إلى لبن، وإفراز اللبن عملية تخضع لهرمونات تفرز عن طريق الغدة النخامية الموجودة في قاع المخ، كما تخضع لهرمونات أخرى تفرز من المبيض، إنها أيضًا عملية تتأثر بحالة الأم الجسمانية والعاطفية.

انهيار ما بعد الولادة:

يحدث لبعض النساء –ولكنه ليس قاعدة عامة– ما يسمى (بانهيار ما بعد الولادة)، وهي حالة من الانحطاط الجسماني والهبوط العقلي، تحدث حوالي اليوم الخامس بعد الوضع، فبدلًا من النشاط والحيوية اللتين تشعرين بهما في الأيام الأولى؛ لأنك انتهيت من مهمتك الشاقة، قد تشعرين فجأة بالتعاسة واليأس! وأثناء هذه الحالة تكونين أكثر حساسية، وربما انفجرت في البكاء خصوصًا عند رؤيتك لزوجك الذي يبدو في نظرك فجأة عديم الشعور أنانيًا وغدًا، وقد تشعرين أيضًا بقلق لا مصدر له بخصوص الطفل، فإذا كان الطفل في حالة ممتازة، فقد ينتابك القلق لغير سبب، وهذه الحالة تختلف في شدتها ومدتها من امرأة

لأخرى، ولكنها تحدث لكثير من النساء خصوصًا عند ولادة الطفل الأول.

وجميع الأطفال يعرفون هذه الحالات تمامًا، ولكنهم لا يستطيعون تقليل حدوثها، فربما كانت رد فعل للمجهود الجسماني الذي قامت به الأم خلال الوضع وأثناء الحمل، وربما كانت نتيجة توتر نفساني لشعور الأم بالمسؤولية الملقاة على عاتقها، حيال الطفل الجديد الذي أتت به إلى الحياة، وهذه الحالة لا يستطيع الطب أن يتدخل فيها، كما أنها لا تستمر عادة أكثر من يوم واحد، وربما كان أحسن شيء أن تواجهي الأمر من البداية، وتتقبلي تأكيد طبيبك لك بأن هذا الأمر سيمر سريعًا وستعودين إلى حالتك الطبيعية.

الفصل الثالث

سنوات النشاط
من العشرين إلى الأربعين

١ - الحياة تبدأ الآن!

الزواج والأطفال والمنزل هم محور حياة المرأة، فلمدة أطول من جميع السنوات المنصرمة، ستجدين نفسك تقومين بالدور الذي يمليه عليك وضعك الاجتماعي الجديد كزوجة وأم وربة بيت.

وفي كثير من الأحيان ستجدين نفسك تتمنين لو كان لديك الوقت الكافي لتولي نفسك عناية أكبر، بل ربما تساءلت: "ما الذي آخذه من هذه الحياة؟" ولأنك لا تتوقعين أي تغيير في طريقة حياتك في السنوات القليلة المقبلة، فستركزين آمالك على المستقبل البعيد، ستركزين آمالك على الوقت الذي يذهب فيه الأطفال إلى المدرسة، ثم إلى الجامعة، ثم يتركون المنزل، وتأملين أن يكون لديك الوقت الكافي أثناء ذلك لتستمتعي بالحياة. ثم تتخيلين الوقت الذي يكف فيه زوجك عن العمل مدخرًا كثيرًا من المال، باعتباره أنسب وقت تستمتعين فيه بحياتك. ولكن أهم حقيقة يجب ألا تغيب عن بالك في هذه الفترة من العمر، هي أن الحياة تبدأ الآن، فلتكن لك آمالك وأحلامك، ولتضعي خطط المستقبل، ولكن عيشي في الحاضر، فليس هناك أكثر واقعية من

الحاضر الملموس، فالمستقبل أحلام تتلوها أحلام في مستقبل آخر.

إن حياتك اليومية -بالرغم من تشابه العمل- تمر فيها لحظات لا تنسى، بعضها لحظات سعيدة، وبعضها لحظات شقاء، ولكن كلا النوعين جدير بأن تعيشيه وتشعري به. أما إذا كنت تنكرين الحاضر ولا تتأثرين به، وتركزين جميع آمالك في المستقبل البعيد، فإنك لن تشعري بما يدور حولك في الحياة، وما يمر بك من سعادة وهناء. وليكن شعارك كما قال (ثورنتون ويلر): "إننا لسنا أحياء، إذا لم تكن قلوبنا تنبض بالحياة وتشعر بكنوز السعادة التي تحيط بنا".

٢ - هل أنت زوجة أم عشيقة لزوجك؟

ربما كان أهم دور تقوم به المرأة في حياتها -وهو ما تهمله أغلب النساء- هو أن تكون زوجة معشوقة! إنه الدور الذي يجب أن تقوم به المرأة، والذي يكمل دور الرجل في الحياة. إن دور المرأة في الحياة أن تكون رقيقة عاطفية مرغوبة، مخلوقًا رقيقًا يعطي السعادة وينالها، إنه اعتراف وتقدير منها لرجولة زوجها. هذه الصفات هي التي جعلت الشعراء والرسامين يخلدون النساء في لوحاتهم وأشعارهم.

وهذه هي المرأة التي يظن كل زوج أنه تزوجها أو يرغب في أن يتزوجها، ولكن سرعان ما يجد أنه تزوج امرأة طغت واجباتها نحو الأطفال والمنزل، على أهم صفاتها الأساسية، وهي أن تكون امرأة!

ولا أنكر أن واجباتك نحو الأطفال والزوج والمنزل لها أهمية كبرى

في حياتك الزوجية، كما أنها تستنزف منك كثيرًا من الوقت والجهد، وهي الجزء من حياتك الذي ينظر إليه المجتمع بالتقدير والاحترام. فنتيجة المجهود الذي تقومين به في المنزل -كنظافة منزلك، ونظافة أطفالك وحسن أخلاقهم- هي التي تظهر أمام الجميع، وبها يحكمون إن كنت زوجة ناجحة أم لا.

لكنها ليست الحقيقة! فقد يكون منزلك رائع النظافة والترتيب، وأطفالك في أحسن الحالات ولكن أحدًا لا يستطيع أن يدري هل تقومين حقًا بدورك كامرأة، خصوصًا إذا كانت تربيتك من النوع الذي لا يعترف بعواطف المرأة وحقوقها الجنسية، ويعتبر التفكير في هذه الأمور نوعًا من الانحطاط الخلقي! كما أن التفكير في هذه الأمور ينبع من النفس، ويحتاج إلى حساسية فائقة لإدراكها، ومثل هذه الحساسية سرعان ما تطغى عليها أعمال المنزل، فلا يصبح هناك مكان للتفكير في الزوج كرجل، ولا في نفسك كامرأة.

لذلك ستجدين أن وظيفتك كزوجة وأم قد طغت على وظيفتك كامرأة تزوجها الرجل أولًا وأخيرًا عن حب ورغبة، والسعادة التي كنت تقدمينها لزوجك في السنوات الأولى سرعان ما تتلاشى وتصبح أحلامًا! وبريق الأنوثة الذي كان يشع من عينيك سرعان ما يخبو وينطفئ، والعواطف التي كانت تربطك بزوجك سرعان ما تتراخى، وتصبح الحياة الجنسية بينك وبين زوجك مجرد (روتين) تقومين به، بلا شعور وبدون عاطفة، وربما شعرت بالتعب والإرهاق، وعدم الرغبة اللهم إلا إرضاء لزوجك.

ونتيجة لذلك يفقد كل من الزوجين رغبته في الآخر، وتتحول نظرة الزوجة إلى زوجها من نظرتها إلى رجل تحبه إلى نظرة لشخص تربطها به علاقة قانونية، ثم يتبع ذلك أن تصبح تابعة لزوجها في عواطفه ومطالبه، وليس لها أي مطمع في الحياة الجنسية، فتفقد بذلك كل اهتمام أو رغبة فيها.

وفي بعض لحظات التفكير، ستجد كل امرأة من هذا النوع نفسها تتمنى لو عادت الأيام التي كانت تشعر فيها بأنوثتها، وتشعر فيها بعواطفها، وتشارك زوجها عواطفه، والتي كانت ترضي فيها نفسها كأنثى، وتشعر بأن حياتها قد أصبحت فارغة تافهة!

والطريقة التي تستطيعين بها أن تحافظي على عواطفك، وترضي بها رغباتك كامرأة هو أن تكوني (عشيقة لزوجك)، ولست أقصد بذلك أن تكون العلاقة بينكما قائمة على الناحية الجنسية، ولكنها الوسيلة الوحيدة لتحافظي بها على دورك كامرأة، وعلى زوجك كرجل. ولعل هذا هو السبب الذي يدفع الرجل إلى أن تكون له (عشيقة). ومهما يقال في ذلك من أسباب، فأهم الأسباب أن العشيقة تقوم بدورها كامرأة وتشعر الرجل برجولته. وهي بذلك لا تقدم له ما لا تستطيع أي زوجة أن تقدمه لزوجها لو أرادت، ولكنها تشعره دائمًا بالرغبة والاهتمام اللذين يعوزان كثيرًا من الزوجات في علاقاتهن الجنسية مع أزواجهن.

ولا يستلزم القيام بهذا الدور أن تكون المرأة رائعة الجمال، أو ملتهبة العواطف تجاه زوجها، ولكنه يستلزم منها أن تشعر بدورها الأول

كأنثى، وأن تجعل زوجها يشعر بالسعادة في علاقته بها، وهي الصفات الأساسية التي تجذب الرجل للمرأة.

وليس من الصعب على المرأة أن تكتشف الصفات التي يعجب بها زوجها، والتي دفعته إلى اختيارها، أو الطريقة والوقت اللذين يشعر عندهما بالرغبة فيها كامرأة لا زوجة، وعليها أن تعطي لصلتها مع زوجها من الوقت والتفكير ما تعطيه لجميع أمور حياتها الأخرى.

وليست السعادة الزوجية مسألة حظ كما يظن البعض، إنها تتطلب مجهودًا وفهمًا من كلا الطرفين، كما تتطلب مشاركة نفسية وخلق أوجه جديدة للسعادة. فلكي تحب شخصًا يجب أن تشعر بوجوده ورغباته أن يبادلك هذا الشعور نفسه، وأن تكون على استعداد لأن تعطيه السعادة، وأن تشعر بالسعادة في مقابل ذلك، وأن تجعل هذا الشخص يشعر بأنه محور حياتك، وأنك أهم شيء في حياته. إن استمرار الحب بين الزوجين هو الذي يدفع بهما إلى السعادة والهناء، والزوجة التي تقوم بدور (العشيقة) هي التي تحتفظ بزوجها، وبنفسها كأنثى.

٣ - كيف تسعدين بأطفالك

إن دورك كأم تجربة عاطفية تحصلين منها على السعادة بالقدر الذي تمنحيه لأبنائك. فإذا جعلت أطفالك يشعرون بشخصياتهم المستقلة، فأنت تكتسبين هذا الشعور لنفسك، وبمساعدتك لهم لكي يصبحوا أسوياء التفكير، أصحاء العاطفة، متكاملي الشخصية، تحصلين على هذه الصفات لنفسك، وهذه الصفات القوية تدفعهم –وتدفعك– إلى السعادة، والنجاح والتقدم.

ولكن قد تكون علاقتك بأطفالك أقل قوة وحرارة من ذلك، فالمرأة التي تضحي بكل شيء في سبيل أبنائها، وتطالبهم مقابل ذلك بأن يقدموا لها الشكر الدائم والاعتراف بالجميل، تنسى أن قوة العواطف هي في الإعطاء والأخذ؛ لأنك لا تستطيعين أن تدفعي شخصًا إلى أن يبادلك العواطف بنفس القوة، إلا إذا كان يشعر بذلك في قرارة نفسه. وقد يكون لمجرد ضحكة حارة لطفلك أثر في نفسه أكبر من عشرات الأفعال التي تحاولين أن تثبتي بها حبك له.

والعلاقة العاطفية التي تربطك بطفلك تمتد إلى ما قبل وجوده في الحياة، فأثناء شهور الحمل تبدئين في التفكير فيما سيكون هذا الطفل، وترسمين في مخيلتك صورة جميلة له، وللأعمال التي سيقوم بها، وكيف أنه سيكون أكثر الأطفال حبًا لأمهاتهم؛ لأنك تعتقدين أنه لا توجد أم في الدنيا ستقدم لطفلها ما ستقدمينه له! وأحيانًا تنتابك المخاوف من ألا يصبح كما تريدينه تمامًا، وهل ستكونين كفئًا لتنشئته بالطريقة الصحيحة، وحينما تضعين طفلك تبدأين في محاولة تحويل هذه الأحلام إلى حقائق ملموسة.

وفي البداية يكون الطفل مخلوقًا هادئًا صغيرًا، يثير فيك أرق عواطف الأمومة، وتجدين سعادة كبرى في العناية به والعمل على راحته. ويمكن القول أن سلوكك معه في هذه الفترة هو نفس سلوكك مع (دميتك) حينما كنت فتاة صغيرة! فإن الطفل في هذه الفترة ليس إلا دمية تقومين بتحريك كل جزء فيها حسب رغبتك، فإذا وضعته في مكان

ما فإنه لا يتحرك إلا إذا قمت بتحريكه، وهو بالاختصار مخلوق تتحكمين فيه كما تريدين، ولن تشعري في حياتك بأهميتك كما تشعرين في هذه الفترة.

وحينما يكبر الطفل تأخذ علاقتك به في التغير، صحيح أنه جزء منك، ولكنه ليس أنت تمامًا! وستجدين أن إرادتك وشخصيتك لا تكفيان تمامًا لكي تملكيه، وحينئذ ستقررين –علانية أو داخل نفسك– هل تستمرين في معاملته كدمية أو تعطينه بعض الحرية لكي تصبح له شخصية مستقلة عنك. ولكن ليس معنى ذلك أنك ستتركينه بمفرده، فهو ما زال من الصغر بحيث يحتاج إلى العناية والرعاية الدائمة، وسيكون من أسهل الأمور أن تجعلي أوامرك وتعليماتك وتصرفاتك معه لصالحه وحده، وضميرك وحده هو الذي يستطيع أن يحكم إن كانت تصرفاتك معه تصدر عن خوف من أن تتمرد (دميتك) على إرادتك، أم أنك فعلًا تحاولين مساعدة هذه الشخصية التي تخطو إلى الحياة.

وقبل أن يذهب الطفل إلى المدرسة، أي في الفترة التي تكون حياته فيها داخل المنزل، يكون وجوده المستمر معك أكبر فرصة لتعليمه وتوجيهه. وستجدين أن هذا التعليم لا يقتصر على آداب المائدة، وترتيب ملابسه وما إلى ذلك، بل إنك تنقلين إليه عواطفك وتصرفاتك، ونظرتك إلى الحياة، ومقدار تقديرك لنفسك ولمن حولك، وستجدين أنه من أصعب الأمور أن تحاولي تعليم الطفل شيئًا بينما تفعلين عكس ما تقولين! فلا فائدة من حثه على عدم ضرب الأطفال الصغار، مثلًا إذا

كنت أنت تسيئين معاملة من يتصلون بك!

وبذهاب الطفل إلى المدرسة يدخل عالمًا جديدًا خارج نطاق حياته المنزلية السابقة، وربما لا يرحب الطفل بالذهاب إلى المدرسة، لكنه قد يغير من هذا التفكير إذا استطعت إقناعه بأن المدرسة جزء مهم في حياته في المستقبل، بدلًا من أن يشعر أنها وسيلة للتخلص من ضجيجه في المنزل، وسوف يتطلع الطفل لأن ترشديه إلى الطريقة التي يستطيع أن يتبعها في المدرسة حتى يحبه ويقدره الجميع، وكلمة تشجيع منك لسلوكه الطيب بين حين وآخر ترتفع به إلى ذروة السعادة.

فإذا اقترب طفلك من سنوات المراهقة والبلوغ، فسوف يتطلب منك أن تضاعفي العناية به ورعايته. وفي ابنك أو ابنتك ستجدين صورة لكثير من تصرفاتك وطباعك في مثل هذه الفترة التي لا يمكن أن تنسيها أبدًا، وفي محاولتك منعه (أو منعها) من ارتكاب أخطاء ارتكبتها في مثل هذه السن، أو الوقوع في أخطاء جديدة، ستقلقين نفسك كثيرًا في محاولة الوصول إلى حلول لأمور يجب أن تترك له للتصرف فيها بعد توجيهه.

إن تطورات نمو الطفل ستناقش بالتفصيل في الفصل القادم، ولكني أردت أن أشير هنا إلى أنه لا يمكن أن تضعي خطة ثابتة لا تتغير لمعاملة طفلك الذي يتغير بين يوم وآخر. فهناك فرق كبير بين ابن الرابعة وابن الثانية عشرة الذي يسألك عن الأخلاق، والشرف والزواج، والحياة والموت، إنه تغيير لا بد منه. وكلما كان التغيير والتقدم ملحوظًا، كانت

الأم أكثر سعادة ورضا.

إن فرصة إعادة تنظيم علاقتك مع أبنائك من الفرص الذهبية في حياة الأم. فإن التغيير الذي يطرأ على الطفل يتيح لنا الفرصة لكي نواجه أمورًا جديدة ونغير من طريقة الحياة (الروتينية) في المنزل. وهناك كثير من النساء يبذلن مجهودًا مضنيًا للاحتفاظ بشباب أجسامهن ونضارتها، ولكنهن لا يلقين بالًا إلى الفرص التي يهيئها لهن أبناؤهن لتجديد شبابهن وتجديد نفسيتهن، وتجديد طرق معيشتهن بتجديد علاقتهم بهم كلما دعا الأمر لذلك.

وشعورك بالمسؤولية نحو أبنائك قد يجعلك ترغبين دائمًا في أن تكوني صائبة الحكم، حسنة التصرف. وكثير من الأمهات يشعرن بالذنب إذا أخطأنا التصرف في أمر يخص أبناءهن، أو إذا اعتراهن الغضب من تصرفاتهم في بعض الأوقات، لكن هذه صلابة لا مبرر لها. فكل منا معرض للخطأ والانفعالات، فإنك لا تستطيعين أن تحتفظي بعواطفك في درجة واحدة لعدة شهور أو سنوات، وربما كان في هذه الانفعالات فائدة أكثر لطفلك، كالفائدة التي تعود عليه من قراءة أكثر من كتاب واحد باستمرار، ونمو الطفل العاطفي ليس إلا نتيجة لتفاعله مع الانفعالات التي تحيط به، كما أنه يستطيع أن يتحمل هذه الانفعالات إذا كان يشعر بأن الحب الدفين بينك وبينه، لم يعتره التأثر من جراء ذلك. وعلى الطفل أن يتعلم أن الحياة لا تستمر على وتيرة واحدة، وأن الحياة معرضة للابتسامات والدموع، وأن الطبيعة البشرية معرضة لكثير من الانفعالات.

ومع أن الطفل يستطيع احتمالًا هذه التغيرات الطارئة كلها إلا أنه شخص حساس جدًا يستطيع أن يتبين ما يدور بداخل نفسك، حتى لو حاولت إخفاء ذلك عنه. فلا تحاولي أن تخدعيه؛ فإن ذلك يؤثر في نفسيته تأثيرًا سيئًا، ويدفعه إلى إخفاء حقيقة عواطفه دائمًا عن الجميع، وهي أولى مراحل النفاق!

وسوف ترهقين نفسك بين حين وآخر بمجابهة مشاكل وأوضاع جديدة، نتيجة لتطور طفلك، وتضطرين أحيانًا إلى أن ترجعي بتفكيرك إلى أيام طفولتك لتجدي حلًا لها، كما أن بعض تصرفات أطفالك قد تدهشك لدقتها، وبعدها عن الخطأ الذي كنت تتوقعينه منهم، وحينئذ تشعرين بالفخر، وبسعادة لا مثيل لها.

ومن أهم أسس علاقتك بأطفالك أن تكون تصرفاتك معهم طبيعية، لا أن تحاولي تطبيق ما قرأته من نظريات حتى تصبحي أمًا ممتازة! فإن الطفل يعتمد على وضوح ما تحاولين غرسه في نفسه من تعاليم وخصال، ولن تستطيعي أن تكوني واضحة معه إلا إذا كانت هذه التعاليم والخصال تنبع من داخل نفسك، فإذا كنت تقومين بذلك بأمانة وإخلاص فستكون النتائج باهرة، والأخطاء قليلة، واذكري دائمًا أن الأطفال هم أكثر المخلوقات نسيانًا للأخطاء التي لا تتكرر!

٤ - إدارة المنزل

إن إدارة المنزل هي مسؤوليتك وحدك. قد يكون زوجك رئيس المنزل، ولكنك أنت التي تديرين شؤونه فنظامه ومظهره ونظافته كلها من

عملك أنت. ولكي تحافظي على هذا المظهر ستجدين نفسك تقومين بين حين وآخر بدور الطباخ (والسفرجي)، والمربية والمضيفة، ربما في وقت واحد. وستكون أيامك ممتلئة بالعمل، ولن تجدي الوقت ولا المجهود الكافيين للقيام بكل ما لديك من عمل، وستقررين أحيانًا أن أطفالك لن يستطيعوا أن يتعلموا النظام أو الاعتماد على أنفسهم في يوم ما، وستعجبين لزوجك الذي لا يستطيع أن يقوم بأبسط عمل من أعمال المنزل، وستكون أحسن لحظاتك هي التي تجلسين فيها لتشربي قدحًا من الشاي، أو تقرئي جريدة، أو تجلسي فقط بدون أن تفعلي شيئًا!

وستحاولين أن تنظمي أعمال المنزل كلا حسب أهميته؛ لأن الاتجاه الآن بين الزوجات الشابات إلى تنظيم عمل المنزل، وإعطاء كل عمل وقتًا محددًا وبترتيب محدد يسهل الأمور. وقد يكون صحيحًا أن طريقة العمل وتنظيمه تجعله أسهل، ويستغرق وقتًا أقل، ولكن لا تنسي مسألة (الروح)! إنك قد تقومين بجميع أعمال المنزل كالآلة بدون تفكير، وقد تقومين بهذه الأعمال بطريقة أخرى تضفي على المنزل روحًا عاطفية مرحة، وحينئذ فقط تشعرين بقيمة عملك وترغبين في مواصلته بدون ضجر.

إن هذه (الروح) التي تسود المنزل هي التي تدفع كل أفراده إلى الشعور بالراحة والسعادة بوجودهم فيه، وتدفعهم إلى الاشتراك في العمل وتقديره، فإذا اختفت هذه (الروح) من المنزل أصبح مجرد فندقًا للأكل والنوم!

فالمنزل السعيد هو الذي يوفر الراحة والاطمئنان لكل من يعيشون فيه، والذي يستطيع أن يتغير ويتلاءم مع تغير الأيام أو الظروف والأفراد. لكن كثيرًا من الآباء يعتقدون أن المنزل يجب أن يسير على نظام ثابت لا يتغير، وأن يتلاءم أفراده مع نظامه لا العكس، فنجد مثلًا منزلًا مؤثثًا كالمتاحف، وعلى الأطفال ألا يلمسوا من أثاثه شيئًا، أو يوجدوا في غير الأماكن المخصصة لهم، ومنزلًا آخر لا يعترف بأي نوع من النظام فمنظره منفر، وجوه مثير للأعصاب.

ولتذكري أيضًا أن منزلك مؤسسة اقتصادية أنت المسؤول عنها، فقد تجعلين المنزل قطعة من الجنة، ولكنك لن تستطيعي أن تبتعدي به عن طالب الحياة، فإن الجزء الأكبر من دخل زوجك ينفق على المنزل والأطفال، وبالتالي يوضع تحت تصرفك وعليك أن تتدبري أمورك بحكمة بحيث لا يشيع الاضطراب، ولا تواجهك المشاكل المالية دائمًا، وبما أن هذه أول مرة تواجهك فيها المشاكل المالية منذ كنت فتاة غير مسؤولة، فإنها تكون أمرًا شائكًا يحتاج إلى كثير من الصبر في البداية. إن ميزانية المنزل ليست مسؤولية هينة، وقلة من النساء هن اللاتي يستطعن أن يؤدين هذا العمل بمهارة، خصوصًا إذا كن يعملن قبل الزواج ولهن دخل خاص، ويحسن أن يعطيك زوجك النقود دفعة واحدة لتتصرفي بها، أما إذا كنت من النوع الذي يفضل عدم تحمل المسؤولية، وتتركين زوجك يتصرف في أمور المنزل المالية، وتحصلين منه على ما يلزمك يومًا بيوم، فستجدين نفسك بعد قليل لا تعرفين شيئًا عن المنزل الذي تعيشين فيه، ولا عن دخلكما ومقدار ما تنفقانه، وفي أي الوجوه، وهذا

بداية الاضطراب والمشاكل!

فإذا أظهرت براعة في تدبير ميزانية المنزل، فسرعان ما تنالين ثقة زوجك، وبعد قليل تجدينه قد أشركك في جميع أموره المالية، وفي عمله، فتخلقين بذلك رباطًا قويًا بينكما. لكن كثيرًا من الزوجات –مع الأسف– يقضين حياتهن بأكملها بدون أن يعرفن مقدار دخل أزواجهن، أو في أي الوجوه يصرف هذا الدخل، ويكون بينهن وبين أزواجهن دائمًا ما يشبه الحذر في هذه الأمور!

وربما كان من أحسن الطرق أن تتكفل الزوجة بجانب من الأعباء المالية، كأن تكون مسؤولة عن نفقات الطعام والأطفال والملابس، والخدمات التي تؤدى للمنزل، بينما يكون الزوج مسؤولًا عن جانب آخر كنفقات الأطفال، ونفقات السيارة، والنفقات الطارئة.

ومعرفتك التامة بمقدار دخل الزوج، وتصرفك في شؤون المنزل المالية يعطيانك الثقة في نفسك وفي زوجك وفي المستقبل، كما أنه من الخطأ أن تحاولي أن تخفي عن زوجك أوجه صرف النقود التي تحصلين عليها منه، لأنه سيتبع نفس الطريقة معك، فإذا شب أطفالك فعليك أن تشركيهم في ذلك، فإن ذلك يسهل الأمور لهم في المستقبل.

٥ - الأزمات العائلية

إن الحياة العائلية معرضة دائمًا للمفاجآت التي لا تكون سعيدة دائمًا. وفي أيامنا هذه على الأخص تتعرض هذه الحياة لكثير من الشد

والجذب، وكثير من المفاجآت، وكثير من العواطف.

ومن النادر جدًا ألا تمر مثل هذه الأعاصير بكل أسرة، كحادث مفاجئ أو مرض خطير أو عملية كبيرة. فقد تحدث أزمة اقتصادية تطيح بعمل رب المنزل، وقد تقوم الحرب فجأة فيذهب الزوج للقتال، وقد يصاب الأب أو الأم بمرض خطير يستدعي إبعاده عن المنزل، وفوق هذا كله فقد يدخل الموت المنزل في أية لحظة غير متوقعة. والقائمة طويلة وليست هذه إلا بعض الأمثلة، وواحدة من هذه العواطف قد تطيح بكيان العائلة وتفرق شملها. ولقد أثبتت الأيام أن المرأة أشد صلابة من الرجل في مواجهة هذه الأمور، وأقدر على تحملها والشعور بالمسؤولية حيالها، مما يساعد كثيرًا على أن تمر هذه الأزمات بسلام.

إن هذه المتاعب والأزمات قد تكون شديدة الوقع، ولكن المهم ألا تستسلمي لها، بل واجهيها بشجاعة وحاربيها بجرأة. وربما كنت لا تقدرين مقدار قوتك، فاذكري أن العائلة التي تواجه إحدى هذه العواطف وتتغلب عليها، تصبح أشد تماسكًا وأشد قوة في مواجهة ما قد يستجد من الأزمات.

٦ - الخيانات الزوجية

من الطبيعي أن يتوقع كل زوج وزوجته أن يكون الطرف الآخر مخلصًا له إلى الأبد في بداية الزواج، ولكن الحقيقة أن هناك بعض الأوقات التي يبدأ فيها الزوج في النظر إلى امرأة أخرى، أو تحاول الزوجة الحصول على السعادة خارج منزلها. وربما لا يتعدى الأمر النظر

من الزوجة، ولكن الأمر –مع الأسف– يتطور إلى أكثر من ذلك؛ لأن طريقة الحياة تسهل لكل من الطرفين الحصول على ما يريد، وحينما ينغمس الزوج أو الزوجة في مغامرة ينهار الزواج فورًا.

وقد وجد أن شعور الفرد بعدم الاطمئنان العاطفي، وإحساسه بأنه غير محبوب، وبالتالي إحساسه بعدم وجود من يشاركه في عواطفه، هي الأسباب التي تدفع الزوج (أو الزوجة) إلى البحث عمن يهتم به، ويعطيه الثقة والعطف اللذين عجز الطرف الآخر عن توفيرهما له.

ونسبة الخيانة بين الأزواج أكثر منها بين الزوجات؛ لأن الرجال لديهم حرية أكبر، وفرصًا أكثر لمقابلة نساء أخريات. وعلى أسوأ الأحوال، فإنهم يستطيعون أن يعقدوا صلات (بالمحترفات)، الشيء الذي لا تجده المرأة! كما أن نظرة المجتمع إلى خيانة الزوج تختلف عن نظرته إلى خيانة الزوجة التي تصمها بالعار مدى الحياة.

وهذا الحكم المختلف بين خيانة المرأة وخيانة الرجل ما زال سائدًا، حتى في أكثر المجتمعات حرية، وشيء آخر هو أن الرجل يحاول دائمًا أن يثبت رجولته وصفاته الجنسية، إذا عجزت زوجته عن أن تهيئ له ذلك!

وفي بعض الأحيان يتركز اهتمام الرجل في صفة واحدة في زوجته تدفعه إلى الاقتران بها، ومع مرور الزمن، أو مع وجود الأطفال وحدوث بعض التغيرات في طريقة حياة الزوجة، تتلاشى هذه الصفة من نظر الزوج، ويقول لنفسه: "إنها ليست الفتاة التي تزوجتها!"، ويأخذ في

البحث عن علاقة مع امرأة أخرى، متناسيًا أنه هو سبب الاضطرابات؛ لأنه لا يستطيع أن يحدد ما يريد الحصول عليه تمامًا، وما هي الصفات التي يتطلبها في زوجته!

وفي بعض مراحل الحياة الزوجية التي تستمر مدة طويلة، نجد الزوج والزوجة قد فقدا الاهتمام كل منهما بالآخر، وأصبحت العلاقة بينهما مسألة (روتين) خالٍ من العواطف، ومن المشاركة الوجدانية، فيندفع كل منهما إلى البحث عمن يرضي عواطفه وغرائزه، ويعطيه الثقة في نفسه.

ومن أسوأ الأمور أن يرفض الزوجان أن يتناقشا في هذا الموضوع من بدايته، فلا يعلم أحدهما ما يدور بخلد الآخر إلا بعد أن يفاجأ بمعرفة حقيقة ما يدور في الخفاء، وحينئذ يصعب تصحيح الأوضاع ويتفرق شمل الأسرة.

والطريقة المثلى لمجابهة مثل هذا الموقف أن يناقش الزوجان بصراحة ما يدور برأسيهما، ثم يفترقان لمدة قصيرة يراجع فيها كل منهما ما يدور بخلده، ويقرر أن كان هذا الزواج وشريكه الآخر يستحقان أن يقوم بمجهود من أجلها أم لا.

فإذا كانت مجرد نزوة عابرة، فسرعان ما يصفو الجو وتصبح العلاقة بين الزوجين أشد تماسكًا.

٧ - الطلاق

لعل أكبر مأساة تلي الموت، هي تفكك العائلة بالانفصال أو

الطلاق! ومع أن الطلاق في ذاته مسألة سهلة، إلا أنه يعني هزيمة مروعة لجميع الأطراف التي كانت تقيم صرح العائلة، وعلى الأخص الزوج والزوجة.

ومن الطبيعي أن هناك زيجات كثيرة قامت على أساس واهٍ، أو على غير أساس على الإطلاق، ارتبط فيها شخصان غير ناضجين عقليًا ونفسيًا برباط لم يحسنا تقدير قيمته، أو عجز فيه الطرفان عن أن يضعا أسس علاقة سليمة منذ البداية، مثل هذه الزيجات يكون الطلاق نتيجتها الحتمية، فضلًا عن أنها لا تستمر إلا مدة قصيرة. ولكن هناك حالات كثيرة أخرى لزيجات بدأت سعيدة، وعلى أسس قوية من الحب والتفاهم، ولكنها عجزت عن أن تواجه ما اعترضها من المشاكل، فانهارت تحت أول ضربة. وكل الحالات التي تطلب فيها الزوجات الطلاق بسبب (القسوة الذهنية) ليست إلا دليلًا على عجز الطرفين عن إقامة علاقة متينة قوية بينهما، فتشعر المرأة من جراء ذلك أنها مغبونة مهملة، لا تجد التقدير أو الحب الذي كانت تتوقعه، فلا تجد أمامها إلا الطلاق وسيلة لتبدأ حياة أخرى، تحاول أن تعثر فيها على ما تريد من خلال زواج آخر.

أما الرجال فيطلبون الطلاق إذا وجدوا أنهم لم يستطيعوا أن يحققوا ما كانوا يتمنونه من وراء الزواج، أو إذا جعلتهم زوجاتهم يشعرون بأنهم غير أكفاء، وفي هذه الحالة يبحث الزوج عن امرأة أخرى تكون أكثر ملاءمة له اجتماعيًا وعاطفيًا.

وبعض الزيجات الأخرى تتحطم نتيجة (لعدم التكافؤ) الجنسي كالعنة، أو (البرود الجنسي) في الزوجة، أو لأن هناك اختلافًا كبيرًا بين قدرة الزوج الجنسية وقابلية الزوجة للاستجابة له. وكما أسلفنا القول، فإن معظم المشاكل الجنسية يمكن حلها بالصبر والتفاهم، كما أن الاستشارة الطبية تأتي بنتائج طيبة في كثير من الأحوال. فقد يكون عدم استجابة الزوجة لزوجها نتيجة خوف أو جهل بالعملية الجنسية، مما يؤدي إلى انقباض عضلاتها، فتصبح العملية الجنسية مستحيلة للزوج، مثل هذه الحال يمكن علاجها بسهولة.

وتتعدد أسباب الطلاق بعدد الزيجات الموجودة في العالم! ولكن المهم في الأمر أن السبب الحقيقي الكامل وراء حالات الطلاق أو الانفصال هو عجز أحد الطرفين أو كليهما عن أن ينشئ علاقة قوية يعطي فيها بسخاء، وينال منها السعادة، ويثق فيها بشريكه ويقدره، أي أنه عدم تكافؤ، وعدم انسجام عقلي وعاطفي قبل أن يكون سببًا جسمانيًا.

وقد يكون من الأمور المشجعة أن نجد حلًا لجميع هذه المشاكل، حلًا كفيلًا بأن يسد أكثر الثغرات اتساعًا، ولكن للأسف لا يوجد مثل هذا الحل! والأسوأ من ذلك أن معظم حالات الطلاق ترجع إلى مشاكل نفسية دفينة منذ زمن الطفولة والمراهقة، نتيجة للأنانية التي تأصلت في النفس، ولم تجد التوجيه الكافي للتخلص منها؛ نتيجة لكل الأخطاء وكل المساوئ التي شبت مع الطفل فلم يستطع التخلص منها، إنها ثمرة مرة

لعدم النضج العقلي والاضطراب النفسي.

وهناك الآن كثير من المختصين الذين يعالجون مثل هذه الأمور، ولكن هل يأتي ذلك بنتيجة؟ نعم، إذا التزم الشخص الأمانة في عرض مشاكله وأسباب اضطرابه، ولكن الكرامة وعزة النفس تمنعان الكثيرين من أن يعرضوا أدق أمور حياتهم على الغرباء، ويفضلون الطلاق على الاعتراف بعجزهم وأخطائهم. إن من يظن أن المختصين يضعون لك القواعد التي تسير عليها لتعيش سعيدًا في زواجك مخطئ، إن عملهم يتركز في إيضاح وجهات نظر كل طرف للآخر، والعمل على أن يتفهم كل منهما مطالب شريكه، والفهم الجيد، والثقة المتبادلة هما أهم علاج للطلاق.

٨ - الزواج الثاني

ليس هناك أدنى سبب يمنع الزواج الثاني من أن يكون أفضل من الزواج الأول. ويعتقد الرجال والنساء الذين انتهت زيجاتهم الأولى بالوفاة أنه من غير الممكن أن يجدوا السعادة مرة ثانية، خصوصًا إذا كانت زيجاتهم الأولى ناجحة، وبعضهم يعلن عدم احتماله أية صدمة قد يأتي بها الزواج الجديد، ولكن من الأفضل –بلا شك– أن يحاول هؤلاء الأشخاص أن يجدوا طرفًا آخر يشاركهم حياتهم.

أما الشخص الذي انتهى زواجه الأول بالطلاق، فهو يؤكد جازمًا أن الزواج الثاني لا بد أن يكون خيرًا من الأول، وهذا التفاؤل الشديد يؤدي إلى أن يصاب –أو تصاب– بخيبة أمل؛ ذلك لأن هؤلاء الأشخاص

يختارون شركاء كالذين فشلوا في الاستمرار معهم في الحياة في المرة الأولى، فإن أذواقهم وتفكيرهم لم تتغير، وعلى وجه العموم فإن فرص النجاح أمام الزواج الثاني، مثلها مثل فرص نجاح الزواج الأول تمامًا. ومع أنه قد يوجد بعض القلق نتيجة فشل الزواج السابق، كما توجد بعض العادات التي رسخها هذا الزواج، إلا أنه توجد كذلك الخبرة التي اكتسبت من التجربة الأولى. على أن العلاقات الجنسية هي التي تتغير تمامًا، فلا يجد شخصان يتمتعان بنفس الميزات، ولهما نفس العواطف؛ لذلك فيحسن أن تقوم العلاقات الجنسية على نظام جديد، يلائم شريك الحياة الجديد.

وربما كانت أدق المسائل في الزواج الثاني هي الأطفال، فإحضارك أبًا جديدًا لأطفالك، أو قيامك كأم جديدة لأطفال زوجك الجديد، يكون مصحوبًا دائمًا ببعض التوتر والحساسية من جانب الأطفال. فربما قابل أطفالك زوجك الجديد بكثير من التحفظ، وربما الكراهية في البداية، وربما أبدت طفلة زوجك بعض الغيرة من أخذك مكان أمها، أو يعلن طفله الصغير في صرامة عدم رضاه عنك كأم له في البداية.

مثل هذه المشكلة تعالج بالتعاون بينك وبين زوجك، كما يجب أن تضعا نصب أعينكما أن هذا التصرف شيء طبيعي بالنسبة للأطفال، ويحتاج لمزيد من الصبر والحكمة حتى لا يزداد الموقف سوءًا. وربما كان من الأفضل أن تجعلي فترة (الخطوبة) طويلة نوعًا ما؛ حتى يستطيع الأطفال أن يتعرفوا عليك، ويصبحوا مستعدين نفسيًا لاستقبالك بينهم

كأم جديدة، بدلًا من أن يفاجؤوا بذلك، كذلك يجب أن توطدي نفسك على حدوث بعض المشاكل منذ البداية، وعليك أن تتوقعي مثلًا أن يصيح طفلك: "ليست هذه هي الطريقة التي كان يتصرف بها أبي"، أو أن تسألك ابنتك: "هل ستتزوجين يا ماما؟"، أو أن تصيح طفلة زوجك: "إنك لست جميلة مثل أمي!"، ولكن تذكري أن الطفل بهذه الأفعال إما أنه يعبر عن ألم في نفسه، أو يرغب في بدء علاقة جديدة معك، ولكنه لا يعرف الطريقة، وسرعان ما يصفو الجو بينكم إذا لم تنزلي بمستوى تفكيرك إلى الغضب منه، وتركته يعبر عما في نفسه في حرية.

ولا تحاولي أيضًا أن تخدعي أطفالك بإيهامهم أنك لن تتزوجي في الوقت الحاضر، بل صارحيهم بالحقيقة لتعرفي نوع رد الفعل، وتتصرفي على هذا الأساس، وكوني مستعدة لأن تجيبي عن بعض الأسئلة المحرجة والسخيفة مثل: "هل سنعيش في منزله؟" أو "هل يستطيع أن يقوم بالألعاب التي كان أبي يقوم بها؟"، كما أنهم سيبدون كثيرًا من الملاحظات على منظره وطريقة تصرفه بصراحة ووضوح. كما أنهم يريدون أن يعرفوا لماذا تتزوجينه، وعليك أن تخبريهم بكل ما يمكنهم أن يفهموه في مثل هذه السن.

أما مع أطفال زوجك، فإنك لا تستطيعين أن تكسبيهم إلى صفك إلا بالعطف، والفهم والاحترام. لا تحاولي أن تتظاهري بأكثر مما تكنين لهم من العواطف، أو تدخلي مع الأم السابقة في منافسة. واعلمي أن الأطفال سيقومون بالمقارنة بينك وبين أمهم، خصوصًا إذا لم تكن قد

توفيت وإذا كانت تراهم بين حين وآخر.

والأطفال الذين انفصلوا عن أمهاتهم بالطلاق، يشعرون بأنهم في حاجة أشد للعطف والحنان والرعاية؛ لتعوضهم عن المأساة التي يشعرون بوقوعها مهما يكونوا صغار السن، وعليك أنت أن تقيمي علاقتك معهم على هذا الأساس؛ حتى يستردوا ثقتهم وعواطفهم، فيحبوك ويحترموك ويقدروك.

٩ - صحتك في فترة العمل

في هذه الفترة من حياتك لا يتغير شيء في أعضاء جسمك، فإنك قد بلغت النضج الجسمي، وغدا جسمك مستعدًا لأن يتحمل المشاق التي يتطلبها المنزل.

لكن أهم الأمور أن تحافظي على صحتك، فتأكلي جيدًا، وتنالي كفايتك من النوم، فهذه الفترة هي التي تقومين فيها بأكبر مجهود عضلي، فهناك مجهود الحمل والولادة، ومجهود عضلي مستمر في أعمال المنزل، ورعاية الأطفال، ولكي تؤدين هذه الأعمال كلها تحتاجين إلى الطاقة التي يوفرها لك الغذاء المناسب والراحة.

وستمر بك أغلب هذه السنوات في صحة تامة، بل ربما في أحسن أحوالك، وستقضين السنوات بدون أن تصابي بأكثر من برد طارئ، وهذا من حسن حظك، فوجود أطفال في المنزل يقتضي وجودك في أحسن حالاتك الصحية دائمًا. وستصاب حياتك العائلية باضطراب شامل إذا

اضطرتك الحال للذهاب إلى المستشفى بعض الوقت.

والإرهاق والانحطاط الجسماني هما اللذان يجب أن تحاربيهما؛ لأنه كلما كبر الأطفال زاد عدد الأمراض التي يصابون بها خلال العام الواحد -ويجب أن تسلمي بذلك كأمر واقع- وزادت متاعب العناية بهم، والقلق من أجلهم، وعدم الحصول على الطاقة الكافية أو النوم الكافي. كما أن هناك أيضًا الحوادث الصغيرة المفاجئة التي يجب أن توطدي نفسك عليها مع وجود الأطفال، ويحسن أن تكوني ملمة ببعض مبادئ الإسعاف الأولية.

وهناك أيضًا احتمال المرض أو الحادث الخطير الذي يصيب طفلك ويخرجه عن (الطبيعي)، وذلك يستلزم منك كل ما أوتيت من مهارة لتساعديه على الاحتفاظ بسلامته العقلية والنفسية، فليس هناك ما يؤذي الأطفال أكثر من شعورهم بأنهم غير طبيعيين.

فإذا وصلت إلى سن الثلاثين أو الخامسة والثلاثين، فقد تشعرين بالتعب أسرع ولمجهود أقل من الماضي، وهذا شيء طبيعي يحدث لجميع النساء، فلا تحاولي أن تكلفي نفسك فوق طاقتك، كما أن هذه هي السن التي تظهر فيها بعض الأمراض الفجائية، وعلى الأخص سرطان الثدي والرحم، ولذلك فمن الواجب أن تستشيري الطبيب إذا شعرت بأي اضطراب في هذه الفترة.

إن معظم النساء لا يلقين بالًا للأعراض الأولى لمثل هذه الأمراض، ربما لاعتقادهن أنها شيء تافه لا يستحق إضاعة الوقت، أو لخوفهن من

أن يواجهن بحقيقة مرض خطير. لكن الطب الحديث يجد الوسائل الجديدة بين يوم وآخر لعلاج مثل هذه الأمراض علاجًا ناجعًا، وهذا القول ينطبق خاصة على حالات السرطان، الذي يمكن استئصاله والتخلص منه تمامًا إذا اكتشف في مبادئه، فلا تحاولي أن تخلقي المتاعب لنفسك. إن ذهابك إلى الطبيب لإجراء فحص عام في مواعيد منتظمة يعود بأفضل النتائج عليك وعلى أفراد عائلتك، وإهمالك نفسك لا يؤذيك أنت وحدك، بل ربما كان تأثيره على أطفالك أشد وقعًا وأكثر إيلامًا.

كما يحسن ألا تتغاضي أيضًا عن احتمال وجود مرض (نفسي)، فبعض الاضطرابات الجسمانية ليست إلا نتيجة لاضطرابات نفسية. ومع أن الطب لم يتوصل إلى حقيقة هذه الصلة بعد إلا أنه يعترف بوجودها، وقد توصل إلى كثير من الطرق لمعالجتها، فقد تكون هذه الاضطرابات الجسمية تعبيرًا منا عما يدور بداخل أنفسنا، ولا نستطيع إعلانه بصراحة، ومعظم الاضطرابات التي ليس لها سبب عضوي تأتي عن هذا الطريق، مثل الصداع والآلام المستمرة. كما أن لهذا الاضطراب النفسي علاقة بكثير عن الأمراض العضوية، مثل قرحة المعدة أو الشلل وبعض أنواع الحساسية والطفح الجلدي. ومن الطريف أن نذكر هنا أنه حدث منذ سنة تقريبًا أن طلبت زوجة شابة الطلاق من زوجها؛ لأنها كانت تصاب بطفح جلدي كلما اقترب منها، وقد ثبت أنها حالة نفسية بحتة!

وهذه الأمراض قد تكون حقيقية وقد تكون مجرد أوهام. وهناك

كثير من النساء اللاتي يترددن على عشرات الأطباء لعلاجهن من قرحة المعدة، بالرغم من أن أطباءهن يقدمون الدليل القاطع على عدم وجودها.

وبعض هذه الاضطرابات النفسية قد تكون من الشدة بحيث تؤدي بالشخص إلى محاولة الحصول على العطف ولو عن طريق إيذاء نفسه، وهؤلاء هم الذين يطلق عليهم (هواة الحوادث)، وقد أثبتت أبحاث شركات التأمين أن معظم حوادث السيارات تحدث لأفراد معينين مرات متعددة في العام الواحد. وهذا أيضًا هو السبب الذي يؤدي إلى كثير من الحوادث أثناء العمل وفي المنزل بطريق لا شعوري، وهذه الحوادث هي طرق للهروب من الواقع، والتخلص من المسؤولية، فالمرأة التي يعتريها الاضطراب النفسي لدرجة أنها لا تستطيع القيام بأي عمل من أعمال المنزل، تجد راحتها في افتعال حادث أو إصابة تلزمها الفراش عدة أسابيع أو أشهر، مهما يكن مقدار الألم الذي تعانيه من جراء ذلك.

ولقد ناقشنا هذا الموضوع هنا؛ لأن هذه الفترة من حياة المرأة هي التي تتعرض فيها للاضطرابات النفسية بدرجة كبيرة، ولأنها الفترة التي تتحمل فيها أكبر مسؤولية تجاه أبنائها. إنك تواجهين في هذه الفترة متاعب المنزل المالية، وتقلقين لما قد يصيب منزلك من جراء سوء حالة زوجك الاقتصادية، وعليك أن تتخذي كثيرًا من القرارات الحاسمة بالنسبة لأطفالك ومستقبلهم، وربما كنت تشاهدين الأيام تمر أمام عينيك بغير أن تحققي آمالك وأحلامك، وهذا كله قد يؤدي إلى التوتر النفسي والإرهاق الفكري.

إنك في هذه الفترة لا تستطيعين أن تعيشي بدون تحمل المسؤولية كما كنت في صدر شبابك، كما أنك لم تصلي بعد إلى السن التي تودعين فيها آمالك وتتنازلين عنها. إنها فترة المسؤولية والعمل، وهي الفترة الحزينة في حياة المرأة التي لا تستطيع أن تجابه الحياة بحلوها ومرها، والتي تتطلب من أيامها أكثر مما تستطيع الأيام أن تمنحه!

إنني لا أقول ذلك لكي أرهبك، ولكن لأحذرك، فليس أجدى من الوقاية بدلًا من العلاج، إن الأمراض النفسية ليست عارًا يستحق الإخفاء، بل ربما كانت تدل على نفس مرهفة، وعواطف صادقة تتفاعل مع الأحداث المختلفة، كما أنها أصبحت حالات يمكن علاجها بسهولة، فاذكري ذلك إذا شعرت يوما بحزن أو انقباض لا مبرر لهما، ولا تستسلمي لهما بسهولة.

١٠ - شيء لنفسك

إن كل واحد منا يتكون من ثلاث شخصيات مختلفة: الشخص الحقيقي الواقعي، والشخص الذي يرغب في أن يكونه، والشخص الذي يعتقد أنه يجب أن يكونه. وهذه الشخصيات قد تختلف بعضها عن بعض بمقدار يزيد أو ينقص، وفقًا لما حققناه وما نحققه في حياتنا. فإذا كانت هذه الشخصيات متناقضة متباينة ظهر الاضطراب في الشخصية الحقيقية الواقعية، فمن واجب كل منا إذن أن يفصل بين الحقيقة وبين الخيال، ثم يحاول أن يحقق ما يريده بطريقة سليمة.

إن الشخصية التي نعتقد أننا يجب أن نكونها شخصية خيالية،

تكونت نتيجة لكثير من التجارب والآراء التي اكتسبناها في فترة الطفولة والمراهقة، وفي صدر شبابنا، فإذا كانت هذه الآراء والآمال متضاربة غير واضحة، أو كانت تتطلب منا مثالية لا يمكن تحقيقها، فإنها تطغى على شخصياتنا الحقيقية وتمزقها بقسوة. أما الشخص الذي نرغب في أن نكونه فهو أكثر من الحقيقة، ولكنه أقل من الذي يجب أن نكونه، وهو الاتجاه الذي يمثل آمالنا ورغباتنا في الحياة، ويمنحنا القوة لأن نشق طريقنا، ونتغلب على المصاعب والعقبات.

أما شخصيتنا الحقيقية فهي الواقع الملموس، إنها الشخصية التي تؤثر فيها الأحداث وتتقاذفها العواطف، وهي التي تحب وتكره، وتعطي بسخاء لإسعاد الآخرين، وتفرح وتحزن، إنها حقيقتنا البشرية بمحاسنها وعيوبها.

إن هذا التعريف بنفسك ضروري لكي تفهمي ما هو المقصود بهذا الكتاب، ولكي تدركي أننا نتكلم عن الوقائع والحقائق الملموسة التي ربما لا تتقبلينها بسهولة، إنها طريقة لممارسة الحياة الواقعية بما فيها من محاسن ومساوئ، ولمناقشة أمورك بصراحة، بما في ذلك الأمور الجنسية التي تحاولين إبعاد تفكيرك عنها.

فإذا كنت قد شعرت بعدم الرضا عن بعض ما جاء في الفصول السابقة، فأعيدي قراءتها على ضوء هذه الحقائق؛ لا لأن ما جاء فيها صحيح وأنت المخطئة، ولكن لكي تستطيعي الحكم على مدى قربك من الحياة الواقعية، ومدى قدرتك على تقبل الحقائق مهما تكن مرة.

فإن الغرض الوحيد من هذا الكتاب هو مساعدتك على تفهم نفسك وتفهم من يحيطون بك، إننا لا نتوقع منك أن تتحلي دائمًا بالصبر، وأن تكوني دائمًا هادئة الأعصاب، سليمة التفكير، أو أن تعاملي عائلتك دائمًا بعطف ورقة، أو أن يكون منزلك دائمًا جميلًا نظيفًا، وأطفالك دائمًا سعداء مسرورين. وزوجك دائمًا في أتم حالات الرضا، فلا يوجد بشر في العالم يستطيع أن يفعل ذلك، فلا تظني أنك فاشلة، ولا تحاولي عقاب نفسك بغير مبرر؛ لأنك لا تمثلين الصورة التي قرأتها، إن الأخطاء جزء من الطبيعة البشرية.

فلكي تعيشي سعيدة يجب أن تكوني راضية عن نفسك؛ لأنها بداية الطريق لكي ترضي عن الجميع برغم أخطائهم، وتمنحيهم الحب والسعادة. ورضاك عن نفسك يبدأ باعترافك بأنك لست مثالية، ولا تستطيعين أن تكوني مثالية دائمًا، وأن لك أخطاءك، ولك تصرفاتك غير السليمة أحيانًا، ولك عواطفك التي تندفع في طريق غير صحيح أحيانًا أخرى، فهناك أوقات كثيرة تشعر فيها المرأة بأنها أقل حبًا لزوجها وأطفالها ومنزلها، وأقل قابلية لمعاملة أقاربها وأصدقائها بما هو معهود عنها من الرقة. ولكنك لن تجني شيئًا إذا اندفعت في إظهار عواطف غير صحيحة، وقد لا تكونين محبوبة عندئذ، ولكنك ستكونين أمينة مع نفسك ومع الجميع، وتكون لك القابلية لأن ترتدي بسرعة إلى طبيعتك.

الفصل الرابع

طفلك النّامِي

١ - وجهة نظر!

لعله لا يفوق عدد الكتب التي صدرت لتعليم المرأة الطهي سوى عدد الكتب التي صدرت لتعليمها العناية بأطفالها! والنصائح –الجيد منها والرديء– التي يقدمها الهواة والمختصون على السواء، متوفرة في كل مكان، ولكن خير ما يقال عن هذه النصائح –بما فيها ما هو مكتوب هنا– أنها حلول عامة وضعت لمشاكل عامة.

إن كل طفل شخصية تختلف عن شخصية الآخر، وكل أم تختلف عن بقية الأمهات، ولا توجد قاعدة عامة يمكن أن ترضي جميع الحالات، كما أن الآباء هم الأقدر على فهم أطفالهم. أما كيف تكون قابلية طفلك لاستيعاب التوجيهات والإرشادات، فشيء لا يمكن التكهن به، كما أن نتيجة التربية لا تظهر إلا في سنوات البلوغ، أي بعد سنوات طويلة من المجهود الذي قمت به، وبعد أن يكون تأثيرك على طفلك قد أصبح أقل قوة.

ولعل أكثر الأمور تعقيدًا في تربية الأطفال أن علينا أن نقدم لهم قليلًا من المساعدات التي نثق في سلامتها، وكثيرًا مما لا نستطيع الحكم عليه ساعة تقديمه! وهذا يتطلب منا حسن التقدير، وقوة التخيل،

وروح المرح، والشعور بالمسؤولية، وفوق هذا كله يتطلب منا أن نبذل عواطفنا، أو على الجملة علينا أن نقدم للطفل جزءًا من شخصياتنا التي لا نستطيع أن نحكم على سلامتها.

إن الطفل الذي يعتمد على توجيهنا له في الحياة، يتخذ صورة ترسمها آمالنا ومطامحنا وسعادتنا ومخاوفنا، وكل نقص في شخصياتنا، لا عن طريق الوراثة، وإنما عن طريق التقليد والمحاكاة! ولأننا نعلم أن لدينا كثيرًا من النقائص؛ فإننا نشعر دائمًا بالخوف من أن تنتقل هذه الصفات إلى أطفالنا، ونشعر بأننا قد أخطأنا في حقهم إذا حدث ذلك.

وهذا الضغط النفسي الذي يواجه الآباء الشبان يصبح غير محتمل في كثير من الأوقات، كما أننا نقوم بخلقه بأنفسنا، فهو ليس إلا تعبيرًا عن شكوكنا، وعدم قدرتنا على الحكم على أنفسنا، وهذا الاضطراب الذي نعانيه، قد ينتقل منا إلى أطفالنا رغمًا عنا.

وهذا النوع من الخوف من عيوبنا التي لا نستطيع التخلص منها بسهولة. على أننا إذا اعترفنا بوجوده وحاولنا البحث عن أسبابه فإننا نستطيع تقليله إلى حد كبير، فلا تحاولي أن تطلبي من طفلك أن يكون أكثر من عادي، طالما أنك تبذلين ما في وسعك لتضعيه في الطريق الصحيح.

وهذه الصفحات القليلة القادمة تتتبع نمو الأطفال منذ ولادتهم إلى سن المراهقة، وتقدم لك الخطوط الرئيسية لخصائص الأطفال خلال هذه المراحل المختلفة، كما أنها تمثل جميع المراحل التي مررت بها

أنت خلال طفولتك، لذلك ربما كانت لها بعض القيمة في تفهم نفسك وتفهم طفلك؛ لتكوني عادلة في أحكامك.

٢ – الطفل (منذ ولادته إلى الثلاثين شهرًا)

إن أول مجهود يقوم به الطفل في الحياة هو أن يعيش، وهذا يتطلب منه مجهودًا كبيرًا. فعليه أن يتعلم كيف يأكل، ويتنفس، وينام، وأن يهضم ما يأكله ويفيد منه، وهذه العمليات كلها تختلف اختلافًا تامًا عما كان يقوم به قبل أن يولد.

إن الطفل في أيامه الأولى لا يستطيع أن يراك ولكنه يحس بلمستك وحنانك، ويستطيع أن يسمع صوتك. وهو يقضي وقته إما نائمًا أو طاعمًا أو باكيًا، فإذا كنت تفضلين أن تتركيه يحدد مواعيد طعامه حسب حاجته، فربما أيقظك أثناء النوم أو في الصباح الباكر، وتكون مساعدة زوجك لك قيمة في هذه الأوقات؛ لأنها تساعدك على أن تنالي مزيدًا من الراحة.

وربما كان طفلك يبكي ويصيح أثناء الليل؛ لسبب حقيقي أو لغير سبب، وفي كلتا الحالتين ستشعرين بالقلق؛ لأنك لا تستطيعين أن تفعلي شيئًا غير محاولة إعادته إلى النوم بدون معرفة السبب الحقيقي لبكائه. وأعتقد أنه ليس من الضروري أن تقلقي دائمًا، فإن ذلك لن يأتي بنتيجة، فإذا كان الطبيب يؤكد لك أنه ليس به مرض، فأعتقد أنه لا يوجد مبرر للانزعاج.

والطفل في هذه السن يكون في حركة دائمة، وحركاته الأولى بسيطة جدًا، ولكنه بعد عدة أسابيع سيبدأ في تحريك ذراعيه وقدميه، ثم يتبع ذلك بمحاولة رفع رأسه، ثم يستطيع بعد ذلك أن يقلب جسمه كله، وهذه المجهودات كلها وسيلة لتنشيط دورته والدموية، حتى ابتسامته الأولى –التي تثقين تمامًا أنك المقصودة بها– ليست إلا مجرد مجهود عضلي لأغرض من ورائه! ولكن بعد أن يتقدم قليلًا، تكون ابتسامته مصحوبة بالسرور حينما تلاطفينه.

وكل يوم يمر يأتي لك بجديد، طبيعي أنه طفل مثل بقية الأطفال، لكنه طفلك أنت؛ لذلك فإن كل حركة يقوم بها لا بد أن تدل على عبقرية وارتفاع عن مستوى بقية الأطفال! وستشعرين بسرور لا حد له حينما يحاول لمس وجهك أثناء حمله، أو يكتشف قدميه ويلعب بهما، أو يصدر بعض النغمات (النشاز)، أو يحرك ذراعيه ورجليه بسرعة فائقة حينما يشاهد الطعام.

وحينما يبلغ من العمر ستة شهور، سيأخذ في الاهتمام بالملعقة الصغيرة التي يتناول بها طعامه، وتستطيعين أن تعطيه واحدة ليلعب بها – ويصيبك بها في وجهك– أثناء تناوله الطعام. ثم يأتي بعد ذلك دور (الفنجان) الصغير، فأعطه واحدًا أيضًا ليلعب به حتى يعتاده، فلا يرفض تناول اللبن منه حينما تريدين ذلك؛ لأن الأطفال دائمًا يفضلون الزجاجة أو صدر الأم.

والطفل في هذه الفترة شخص رجعي، فهو يفضل أن يسير على

(روتين) ثابت، ويرفض دائمًا إدخال التعديلات الجديدة؛ لذلك يحسن أن يكون له نظام خاص للأكل والاستحمام، وفترات الراحة، وفترات النزهة في الهواء الطلق.

وبعد عدة شهور من الحركة الدائمة سيستطيع الطفل أن يحبو، ثم يجلس بدون مساعدة، ثم يشرع في المشي، وحينما يبلغ العام سيبدأ في نطق بعض الكلمات البسيطة. والطفل في شهوره الأولى شخص عديم المسؤولية، بل يبدو أنه يعمل دائمًا على إغاظتك! فقد لا يحلو له التبول إلا أثناء نزهته، والوقت الذي تقررين فيه أنك لن تستطيعي احتمال تغيير ملابسه مرة أخرى، هو تمامًا الوقت المناسب له لكي يعيد الكرة! والدقيقة التي تضعينه فيها على أحد الكراسي أو الأرائك هي اللحظة المناسبة ليبدي فيها مواهبه، ولكن لا تغضبي؛ فإن جهاز الطفل العصبي لا يستطيع أن يتحكم في عضلاته اللا إرادية في هذه الشهور الأولى، وفي الوقت المناسب سيتعلم الطفل النظافة ويحاول إرضاءك كلما أمكنه ذلك، فإذا لاحظت الأوقات التي يقوم فيها بقضاء حاجته، فإن ذلك يساعدك كثيرًا لتتداركي الأمر قبل وقوعه، ولكن لا تصفعيه أو تصرخي في وجهه كلما أتى بهذه الأعمال بين حين وآخر، فإنها خارجة عن إرادته.

وحينما يستطيع الطفل المشي سيأخذ في الاهتمام واللعب بكل ما يقع تحت بصره وما يستطيع الوصول إليه، وهنا نبدأ فترة إلقاء الأوامر والعقاب. وتهديد الطفل بالعقاب يولد فيه الخوف، ويجعله يشعر بأنه

سيؤذى إذا كسر إحدى القواعد التي وضعتها له، والتي لا يفهم لها سببًا، وهذا التهديد من جانبك يترجم داخل نفسه على أنك (لا تحبينه)، لعل الشيء الذي لا يخطر ببالك دائمًا أنك تستطيعين الوصول إلى النتيجة التي تريدينها بطرق أخرى بسيطة.

إن أكثر الأطفال يستجيبون لكلمة (لا) إذا فهموا السبب، لكن ذلك لا يحدث دائمًا، فقد يثير طفلك عاصفة هوجاء إذا حاولت منعه عن عمل ما، ولكنك ستفاجئين في كثير من الأحيان بامتناعه لو حاولت شرح الأمر له، فحتى الطفل الذي يبلغ عاما واحدًا يستطيع أن يفهم لماذا يصرح له بأن (يعض) دميته ولا (يعض) ذراع أخيه أو أبيه، وكثير من هذه المضايقات يمكن تجنبها بقليل من الفهم. فالكتب التي يمزقها الطفل يمكن إنقاذها لا بعقابه بل بإعطائه جريدة قديمة بدلًا منها، وبهذه الطريقة يفهم الطفل أنه يستطيع أن يعمل ما يريده بطريقة أقل ضررًا لو استشار من هم أكبر منه.

وليس معنى هذا ألا تقولي له (لا)، بل يجب أن تقوليها له بصراحة لتمنعيه من الاقتراب من الموقد أو أنبوبة الغاز، أو اللعب في طريق السيارات، وسيتقبل هو ذلك منك بغير مناقشة؛ لأن الطفل يكون سعيدًا إذا شعر بالأمن إلى جانب شعوره بالحرية.

وقد يقوم بمعارضتك بطريقته الخاصة –كالعناد في بعض الأوقات– لكن ذلك أيضًا لا يعني سوء خلقه، إنه ببساطة دليل اكتشافه لما يدور حوله، ومحاولة معرفته الحدود التي يستطيع أن يتصرف داخل نطاقها

بحرية. فإذا قدمت له في هذه الفترة الحب والتشجيع، فإنه سيشب واثقًا من نفسه، واثقًا ممن يتعامل معهم في مستقبل حياته، وهذه النتائج الباهرة لا تستطيعين الوصول إليها إلا بالفهم، ومزيد من الصبر والاحتمال.

٣ - فترة ما قبل الدراسة (من الثانية إلى الخامسة)

هذه الفترة هي بداية مشاركة طفلك في حياتك العائلية مشاركة جدية، فجسمانيًا يكون الطفل أكثر قدرة على التحكم في عضلاته، والقيام بالأعمال التي لا تتطلب مهارة كبيرة، صحيح أنه ما زال يتعثر كثيرًا وما زال يسقط الأواني، ولكن كل ما يحتاجه الآن هو الخبرة التي ينالها عن طريق اللعب مع أمثاله من الصغار، وإرشاده إلى الطريقة الصحيحة لأن يفعل ما يريد.

وسيكون طفلك فخورًا جدًا بأنه يستطيع إبدال ملابسه، فلا تقتلي هذا الفخر بالضحك منه إذا وجدت أنه يلبس (بنطلونه) بالعكس، إنه لا يستطيع أن يقوم بربط الحذاء ولكنه على الأقل يستطيع إدخال قدمه فيه. وهو يؤدي هذه الأعمال ببطء شديد، حتى أنك تشعرين بالضجر وتقومين بها بنفسك ولكن خير ما تصنعينه هو ألا تكوني أقل منه صبرًا، واتركي له الفرصة ليظهر مواهبه.

والتقدم العضلي للطفل يسير بخطى سريعة في هذه الفترة، فسرعان ما يستبدل بالكلمات الركيكة جملًا أكثر تماسكًا وفهمًا، ويأخذ في استعمال كلمات جديدة لم يكن يستطيع نطقها من قبل. وقد تلاحظين

أحيانًا أنه لا يستطيع أن يعبر تمامًا عما يدور برأسه، وعليك في هذه الحالة أن تساعديه وتتركي له الوقت الكافي ليرتب أفكاره، بدلًا من أن تصيحي فيه: "أسرع، ماذا تريد أن تقول؟!" وتعليم الطفل بوساطة الكتب الأولية التي تقترن فيها الصور بالكلمات ذو فائدة كبيرة في هذه المرحلة.

٤ - كلمات بلا نهاية

كانت الطفلة الصغيرة التي لم تبلغ الثالثة بعد، تضيف حرفًا دائمًا إلى نهاية كل كلمة تستعملها، وكان والدها من النوع العصبي الذي لا يتحمل هذه الطريقة. وذات يوم صاح فيها أنه سيفقد عقله إن لم تكف عن ذلك، وحينما خرج معها للنزهة بعد أيام قليلة صاحت الطفلة: "بابا، لماذا لا نركب تاكسي؟"، ثم استدركت بسرعة وقالت: "أقصد تاكس".

ربما كان طفلك يتمتع بروح مرحة، فهو كثير الضحك من أشياء تبدو تافهة في نظرك، كمنظر والده وهو يضع الصابون على وجهه، لكنها ظاهرة طيبة، فإنها تدل على أنه يستطيع أن يميز الفروق! فلكي تعرف الشيء غير الطبيعي وتضحك منه، يجب أن تعرف أيضًا الشيء الطبيعي والفرق بينهما، وهي بداية ملكة التميز والاختبار عند الطفل، ولا تحاولي أن تجعليه هدفًا للمزاح والنكات في هذه الفترة، فإنه لا يستطيع أن يفهم ما تعنينه تمامًا، ولكن ذلك سيترك في نفسه شعورًا بعدم الثقة.

وطفلك في هذه الفترة لديه قدرة كبيرة على الابتكار والتخيل، وهي التي تدفعه إلى ابتكار قصص بعيدة جدًا عن الواقع، مثل الأسود التي قابلها في الحديقة، والحوادث الكثيرة التي وقعت له. إن هذا ليس كذبًا،

ولن يشجعه على الكذب في المستقبل، فإذا كانت تربيته حسنة فسيأتي الوقت الذي يدرك فيه أنه يقص (قصة). إن الابتكار والتخيل، والقصص البعيدة عن الواقع هي وسيلة الأطفال ليعبروا عن دهشتهم من هذا العالم الكبير وما يدور فيه.

ويستطيع طفلك في هذه السن أن يكون فكرة عامة عن أفراد العائلة، وواجبات كل من الأب والأم فيها، كما يستطيع أن يحدد مركزه بنوعٍ من التقريب بين أفراد العائلة، وهو يعتمد عليك أكثر من اعتماده على أبيه؛ ربما لأنه يقضي معظم أوقاته معك، كما أنك أنت التي تقومين بالسهر على مطالبه وراحته، ولكن الطفل -أو الطفلة- ينظر أيضًا إلى الأب كمثل يحتذى ويحاول تقليده.

وكامرأة، عليك أن تذكري أن تصرفات الطفل تتوقف على (جنسه)؛ لذلك فإنك تستطيعين فهم تصرفات طفلتك بسهولة؛ لأنها (أنثى) مثلك، لكن ذلك لا ينطبق على الطفل، فإن كثيرًا من الأعمال التي تعتقدين أنه يقوم بها عن سوء خلق، ليست إلا نتيجة كونه (ذكرًا)، وهذا ينطبق على الأب أيضًا، فإنه يستطيع فهم أعمال ابنه أكثر من ابنته.

وهناك رأي سائد الآن أن كل فرد يضم مجموعة من صفات الجنس الآخر وخلقه بدرجات مختلفة، ولعل هذا السبب ما يلاحظ من نزوع بعض الأطفال الذكور إلى الرقة وبعض الإناث إلى الخشونة. ولكني أؤكد لك أن هذا التصرف ليس معناه أن طفلك أو طفلتك ممن يطلق عليه علميًا لقب (خنثى). إن هذا الوضع ليس إلا نتيجة عدم توجيه كافٍ

للصفات المختلفة، إن مثل هذه الحالة تثير قلق بعض الأمهات والآباء، فهم يريدون من الطفل أن يكون مؤدبًا، لكنهم يريدونه أن يشب رجلًا في نفس الوقت. كما أن بعض مظاهر الخشونة في الطفلة تدفعهم إلى الظن بأنها لن تكون فتاة كاملة يومًا ما، ويحاولون علاج هذا بأن يفصلوا الطفل أو الطفلة تمامًا عن الأطفال من الجنس الآخر.

لكن هذه الطريقة لا تؤدي إلى أية نتيجة مجدية، فإن الطفل يحتاج إلى أن تكون له صلة بأطفال من الجنس الآخر، ومثل هذه الأعراض سرعان ما تختفي، فإن أشد الأطفال رقة لا يقل رجولة عن لاعبي كرة القدم، كما أن الفتيات اللاتي يمارسن أعنف الرياضات ربما كن أكثر أنوثة من فاتنات السينما. ولكن أشد الضرر يحدث إذا كنت تجعلين مثل هذا الأمر محور نزاعك ولومك، فإنه قد يولد في الطفل عقدة نفسية تلازمه بقية حياته.

وبعض الأمهات يرددن الشكوى من أن طفلهن (عصبي)، وهذا القول ليس صحيحًا تمامًا فإن هذه (العصبية) تعتمد على نيل الطفل لما يريده أو عدم نيله، فإذا شعر الطفل بأن الصراخ لن يفيده شيئًا، فإنه سيقلع عنه داخل المنزل وخارجه. إنه قد (يكرهك) لأنه يعتقد أنك تهملينه، ويهددك دائمًا بأنه أصبح لا يحبك، ولكن مثل هذه الأمور لا تدوم إلا لمدة قصيرة جدًا ولا تترك أثرًا في نفسه، فتقبليها بروح رياضية، وأكدي له أنك تحبينه بالرغم من ذلك، وحينما يبدأ في ملاحظة الفوائد التي تعود عليه من التصرفات الحسنة، والأخلاق الحميدة فسينظر إليك

بإعجاب، وربما أتى لشكرك يومًا لسبب لا تعرفينه، لكن ذلك لا يمنع من أن يثور في وجهك في بعض الأوقات، إن بعض العناد من جانبه يجعل للأمر لذة.

٥ - النهاية السعيدة

كان الطفل يحب اللعب بالعرائس الصغيرة، بالرغم من أن أمه كانت تنهاه دائمًا عن ذلك لاعتقادها – خطأ– أن ذلك يؤثر على (رجولته)! ولكنه لم يقلع عن ذلك، فقالت له أخيرا بيأس: "حسنًا، إذا كنت تصر على اللعب مع العرائس فلتقم بدور الأب لا دور الأم". وسرعان ما جمع الطفل عرائسه وقال لها: "يا أولادي لقد توفيت أمكم، وأستطيع الآن أن أتصرف بكم كيفما أشاء"!

إذا كان طفلك يثق في نفسه، فإنه سيأخذ في معارضة بعض تصرفاتك، وبدلًا من أن تصفعيه لذلك، فكري في طريقة أخرى يستطيع أن يبدي بها رأيه، فمعظم الأطفال يحبون أن يشاركوا في بعض أعمال المنزل، فاطلبي إليه أن يقوم ببعض الأعمال البسيطة، فإنها فرصته ليفعلها حسب ما يحلو له، و(يبدي رأيه) عمليًا، كما أن ذلك يساعده على سرعة الاندماج في حياة البالغين. ولكن كثيرًا من تصرفات الطفل وأعماله يجب أن تلاحظ بعناية، حتى يمكن تصحيح الأخطاء أولًا بأول. فأنت التي تقررين أي الأشياء يجب أن يقلع عنها وأيها مسموح به؛ لأنها ليست في الحقيقة إلا نتيجة نشاطه الزائد وحيوته الدافقة، فضرب الآخرين والاستيلاء على ما لا يخصه، والجري في الطرقات بدون إذن

منك، ومحاولة التدخل في أحاديث الكبار، هذه كلها ليست إلا جزءًا صغيرًا من قائمة الأعمال التي يجب أن يمنع عنها، وقد لا يفعل طفلك ذلك، ولكن إذا أتيحت له الفرصة فإنه سيبدأ بعد قليل في إظهار هذه المواهب. كما أن هناك قائمة أخرى طويلة لأفعال قد تضايقك وتثير غضبك، ولكنها لا تصدر عن سوء خلق منه، مثل الضحك واللعب داخل المنزل، وحمل آنية الزهور (وتحطيم بعضها)، واتساخ ملابسه بسرعة أكبر من سرعة الغسالة الكهربائية في تنظيفها.

وكلما حصل الطفل على قدر أكبر من الحرية في هذه الفترة كان أسرع إلى تبين ما يدور حوله، وما هو مكانه في المنزل وخارجه. والطفل الذي تطلق عليه صفة (مدلل) حينما يكبر، ليس هو الطفل الذي نال عناية كبيرة في تربيته، ولكنه الطفل الذي لم يستطع أن يكتشف ما يدور حوله؛ نتيجة لعدم إعطائه أي قدر من الحرية، فأصبح يعتمد على الغير في جميع ما يختص به، وأصبحت تصرفاته تتسم بطابع الأنانية وعدم الاكتراث، ولكن المثل الصادق الذي ينطبق على بؤس حالته هو: "إن الطفل الذي لا يحبه الجميع هو أجدر الأطفال بأن ينال الحب والعطف".

٦ - طفلك في المدرسة (من الخامسة إلى الثانية عشرة)

لعل هذه الفترة هي أكثر فترات الأم سعادة. فطفلك يستمر في النمو ولكن ليس بالسرعة السابقة، ولا بالعنف السابق، وبذلك تستطيعين أن تكوني صورة أوضح عنه، وقدرته على الكلام والفهم والتفكير تجعل

(التفاهم) بينكما أسهل، وفوق هذا كله فهو ما زال من الصغر بحيث يحتاج إليك وإلى أن يظهر حبه لك. وهذه الفترة تتطلب منك –مثل سابقتها– الصبر والتوجيه، ومقاومة أية محاولة للانحراف. إن الأطفال ليسوا أقوياء ولا شجعان، وأي طفل يمكن أن يكون مستكينًا خاضعًا لو قاومت فيه رغبته في الانطلاق والاكتشاف والعمل، وأنت تعلمين تمامًا أن الخبرة والأخطاء التي وقعت فيها في مثل هذه السن، وتوجيهك إلى تصحيح هذه الأخطاء هي التي خلقت منك الشخصية المتزنة، فلا تقتلي شجاعة طفلك بأن تقولي له دائمًا: "إنك لا تستطيع عمل هذا"، بل شجعيه على أن (يستطيع) ويجرب بنفسه.

فالطفل الصغير الذي يسأل أمه إن كان يستطيع إحضار بعض الرمال ليملأ بها عربات القطار الذي يلعب به، فيكون جوابها (لا)، ثم تعدد له أسباب ذلك من اتساخ المنزل إلى قذارة الرمال.. إلخ، لها عذرها في ذلك، ولكنها لم تحل المشكلة! إنها قد تفاجأ بالطفل يقول: :حسنًا، سأضع إذن (البلي) بدلًا من الرمال". وهذا حل عملي بسيط، لم تستطع الأم أن تتوصل إليه بينما فعل طفلها ذلك ببساطة؛ ذلك لأنها نظرت للأمر من وجهة نظرها هي فقط.

وفي هذه الفترة يستطيع الطفل أن يتحمل مسؤوليات أكثر داخل نطاق العائلة. فهو يجب مثلًا أن يستشار في الأمور التي تخصه، وهو يقبل على ما يطلب منه عمله بهمة؛ لأنه يرى نفسه صورة مصغرة (لأبيه)، ويملؤه الفخر إذا قالت له أمه إنه بمساعدته لها وفر عليها كثيرًا من

الوقت والمجهود، ولتكن هذه الأعمال سهلة ليس فيها خطورة، ولتكن مكافأتك له بالتشجيع سخية، وحددي له تمامًا المطلوب أداؤه. اطلبي منه أن ينظف جزءًا معينًا من الحديقة مثلًا، ولكن لا تطلبي منه أن يعمل ساعة في تنظيف الحديقة، فإن الوقت لا يعني شيئًا بالنسبة له في هذه الفترة، وقد تكون هذه (الساعة) يومًا بأكمله أو دقيقة واحدة بالنسبة له.

كما أنك تستطيعين أن تشجعي طفلك ببعض النقود، فذلك يجعله يقدر قيمة العمل، كما يعلمه كيفية التعامل بالنقود في وقت مبكر، إن من الأفضل طبعًا أن يؤدي ما يطلب منه بدافع الرغبة في المساعدة، ولكن إن كنت تعلمين أنه يحاول اقتصاد بعض المال لشراء شيء معين، فلا مانع من إعطائه أجرًا على عمله بين حين وآخر، واتفقي معه على الأجر قبل بداية العمل، فالطفل يفضل كثيرًا أن يعرف -مقدمًا- ما يعمل لأجله، بدلًا من أن يكون ذلك مفاجأة له.

ودخل الطفل في هذه الفترة يكون طبعًا من (مصروفه). فابدئي في سن الخامسة بإعطائه قرشًا أو اثنين كل أسبوع، أو أي مبلغ ترين أنه مناسب له. وأهم ما في الأمر ألا يكون هذا المصروف مشروطًا بأي شروط، كما يجب ألا يمنع عنه بأي حال لأنه لم يحسن سلوكه، ولا تحددي له أيضًا الطريقة التي ينفقه بها، إنك قد تشعرين بالضيق وبأن طفلك (خائب) إذ فقد منه مصروفه، أو أنفقه في شيء غير مفيد، ولكن ذلك يحدث في البداية فقط؛ لأن الطفل سيكون أكثر منك أسفًا لذلك، وسرعان ما يتعلم كيف ينفقه في الوجه المناسب.

وطبيعة ذهاب الطفل إلى المدرسة ستؤدي به إلى التعرف على أشخاص آخرين غير عائلته وجيرانه، فهناك المدرسون والمدربون الرياضون، ومع أن الطفل يعتقد في هذه السن أن أمه تستطيع عمل أي شيء في العالم، إلا أنه سيأخذ في المقارنة بينك وبين هؤلاء الأفراد الجدد، كما أنه سيستمد من الخارِج بعض الآراء التي تتعارض مع آرائك، فلا تحاولي أن تصري على أنك على حق وهم المخطئون، أو أنك أكثر منهم عناية به ورغبة في سعادته، فإن ذلك يجعله يشك في كل من يتعرف إليه، بل اتركيه يتبين بنفسه مقدار ما في هذه الآراء والتصرفات من خطأ وصواب.

وعملك على تنفيذ بعض رغباته الصادقة يجعله يشعر بالامتنان والسعادة، كما يشعر بقدرته على الحكم على الأمور حينما توافقينه على وجهة نظره بين حين وآخر. فالطفل يشعر بالأسى حينما يصر والده على أن يذهب إلى فراشه بدون أن ينتهي من سماع برنامج الأطفال في (الراديو)؛ لأن ذلك يشعره بتفاهته، وبأن هناك قوة أخرى تسيطر عليه، فإذا أتى طفلك مسرورًا ليطلعك على بعض اللعب التي قام بصنعها بنفسه، فقابلته بالثورة على يديه القذرتين، فإنك بذلك تسيئين إليه إساءة كبرى. وتستطيعين أن تجعلي من طفلك أكثر الأشخاص عنادًا وعدم إطاعة للأوامر التي أصررت على إهانته أمام الغرباء دائمًا.

والطفل في هذه الفترة يبدو شديد حب الاستطلاع، وفي استطاعتك بسهولة أن تغرسي فيه عادات وهوايات جديدة. ولكن لا

تتوقعي أن تجيبي عن أكثر من سؤال واحد من بين كل ثلاثة أسئلة يوجهها إليك؛ لأن كثيرًا من الأسئلة التي يوجهها إليك تكون إجابتها أصعب من أن يفهمها. وذهابك به إلى حدائق الحيوانات والمتنزهات العامة مما ينمي مواهبه، ويجيبه عن كثير من الأسئلة التي تدور في رأسه.

٧ - المراهقة

بما أن هذه الفترة قد مرت بك من قبل، وبما أنها أكثر فترات الحياة رسوخًا في الذهن، فإنك تقدرين تمامًا أنها من أكثر الفترات دقة في حياة أي فرد. وتستطيعين أن تستعيدي بسهولة الشوق واللهفة للذين كنت تتميزين بهما في أولى مراحل البلوغ، كما تستطيعين أن تتذكري ما صاحب ذلك من شك وارتباك فكري؛ نتيجة لأنك نصف طفلة ونصف فتاة ناضجة، كذلك تستطيعين أن تتذكري بالشكر وعرفان الجميل كل من ساعدك في هذه المرحلة من حياتك.

ولكن يبدو أن الأمور تتغير بسرعة، فإن الأطفال يبدون رغبات وآراء لم تخطر ببالك في مثل هذه السن، كما أن مشاكلهم تتعلق بأشياء لم تواجهيها من قبل، إن عشرين أو خمسة عشر عامًا تأتي معها بكثير من التغيرات في هذا القرن، فأنت نفسك قد تغيرت وأصبحت أمًا، أي أنك أصبحت تمثلين القوة التي كنت تتصارعين معها في فترة المراهقة!

أما الشيء الذي لم يتغير فهو طريقة النمو، وكما فعلت، فإن على أطفالك أن يفهموا بوضوح التغيرات الجسمانية التي تحدث في هذه الفترة، كما أنهم يحتاجون إلى صورة واضحة عن الجنس الآخر، وإلى أن

يتصرفوا بما يؤهلهم لأن يكونوا أعضاء نافعين في المجتمع الذي ينتمون إليه، ففي النهاية ستأخذ عواطفهم في الاتجاه إلى مجرى آخر لا تسيطرين عليه، وسيشعرون بأن لهم الحق في اتخاذ القرار النهائي في مثل هذه الأمور.

ولكنك ستجدين أن أطفالك لم يتصرفوا التصرف المتوقع منهم، فهم يميلون إلى الكسل والضجيج وعدم تحمل المسؤولية، وهم كثيرو الشكوى من تعب وإرهاق جسماني أكثره لا وجود له، فإذا وجدوا مع الجنس الآخر فهم إما بلهاء أو منطوون على أنفسهم في خجل، وهم لا يكترثون لنظم المنزل بل يتصرفون فيه كأنه فندق من فنادق الدرجة الثانية، وهم ينظرون إلى إخوتهم الصغار كمصدر للضجيج، ويعاملونهم بشيء من القسوة والجفاء، أو لا يلقون بالًا لوجودهم على الإطلاق. وفي كثير من المناسبات ينظرون إليك وإلى زوجك كمخلوقات تعيش في عصر ما قبل التاريخ، وعلى الجملة فإنهم صورة منك حينما كنت في سن المراهقة.

والصعوبات جميعها تنشأ عن أنك –كبقية الأمهات– تنظرين إلى هذه الأفعال على أنها خروج عن الطبيعي، وأشياء يجب أن تصحح، وتروحين تفكرين في إيجاد الحلول السعيدة، تسألين لماذا تطلي ابنتك –وهي في سن الثالثة عشرة– أظافرها بلون صارخ كلون سيارة الحريق؟ إن الفتيات المؤدبات لا يفعلن ذلك! وماذا سيقول الأقارب والجيران حينما يشاهدونها؟ ولماذا تصر على التمسك بذلك مع قبح منظره.

وهذه كلها أسئلة منطقية تدل على أنك على صواب، ولكنك تنسين شيئا واحدًا، الشيء الذي يطفو فوق السطح ولكنك لا ترينه! إن ابنتك تطلي أظافرها بهذا الطلاء الصارخ لأنها تتعجل الشعور بأنها أصبحت فتاة ناضجة، وهو الشيء الذي ستكونه بعد قليل. ومحاولتك التعمق فيما يدور بداخل نفسها كفيلة بأن تهديك إلى حل لمثل هذه المشكلة، فإذا ساعدت ابنتك على اختيار الملابس والزينة التي تناسبها –والتي تكون أقرب إلى ملابس البالغين منها إلى ملابس الأطفال– وأرشدتها إلى الطريقة الصحيحة لوضع زينتها بغير أن تخرج عن الطبيعي، فإنك بذلك تتجنبين الصدام بين ما تعتقدين أنه ما يجب أن تفعله في هذه السن وما تريده هي.

وستكون هناك حتمًا مشاكل أخرى أكثر تعقيدًا، وأعصى على الاتفاق بينكما من السابقة، ولكن مهما يكن الأمر فحاولي دائمًا أن تتغلغلي داخل نفسها؛ لتقفي على دوافع مثل هذه الأفعال. وتذكري أن مقياس النمو ليس هو (التحسن)، فإن التحسن يعني أن هناك مقياسًا معينًا للأعمال تستطيعين أن تقيسي به تصرفات ابنك، ولكن الحكم على الأعمال كالحكم على الآراء، مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، فإذا كنت ترغبين في قياس تصرفات ابنتك فقارني بينها الآن وما كانت عليه منذ عام مضى؛ لتري إن كانت تسير إلى أحسن أو إلى أسوأ.

لكن أكثر الآباء يقارنون بين أبنائهم وأبناء الغير؛ لأنهم يخافون دائمًا أن تكون طريقتهم في تربية أبنائهم خطأ، فهم لا يثقون في

عواطفهم وحكمهم وتقديرهم للأمور، وهذا معناه أنهم لا يثقون في أنفسهم؛ نتيجة لعدم ثقتهم في طريقة نشأتهم في مثل هذه الفترة. وخوف الآباء من أن يشب أبناؤهم (مدللين) يدفعهم إلى القسوة معهم، وخوفهم من أن يكونوا قساة يجعلهم متهاونين أكثر من اللازم. ولكن هذه كلها أمور تقديرية، فقد يكون الطفل محتاجًا إلى طريقة خاصة في المعاملة والتوجيه لا تخطر على بال والديه.

والشيء الذي (تفعلينه)، وهو الذي يصدر عما يجري داخل نفسك، له أثر أكبر وأعمق من كل ما تقولينه أو تطلبين من ابنك أن يسير وفقًا له.

فإذا كنت أنت وزوجك تعيشان في انسجام وتوافق، ويقدر كل منكما رغبات الآخر ويعمل على إسعاده، فسيرى أطفالك أمامهم أجمل الأمثلة لما تعنيه الحياة السعيدة داخل المنزل وبالنسبة للزواج والأسرة، والطريقة التي تعاملين بها والديك أو أقاربك المتقدمين في السن ستعلمهم أن يحترموا -أو يحتقروا- من هم أكبر منهم سنًا.

واحترامك لأبنائك وتقديرك لشخصياتهم من أهم الأمور في هذه الفترة؛ لأنها ستجعلهم (يحترمون أنفسهم). فالبرغم مما يبدونه من العناد والنفور، فهم يرغبون رغبة أكيدة في أن تحاولي التقرب منهم والاهتمام بهم. كما أن شعور ابنك بأنك تقبلينه كما هو، كشخص له محاسنه وله أخطاؤه، يجعله يشعر باطمئنان نفسي عميق.

ولتصنعي هذا كله لا بد لك من أن تعرفي (ما هو) ابنك، فاعلمي

أنه يتوقع منك مثل ما تتوقعينه منه تمامًا! فهو يهتم جدًا بمظهرك وبملبسك، وطريقة تصرفك خارج المنزل، وهو يشعر بالفخر من نشاطك الاجتماعي، وبمركزك المحترم بين أصدقائك.

ولما كان أبناؤك شباب في مستهل حياتهم، لا يعرفون من العالم إلا اللحظة التي يعيشونها، فهم ينظرون إليك (كمتحف)، ليس هذا وحسب، بل (كمتحف) انتهت أيامه أيضًا. وهذا أمر طبيعي لا يستدعي منك محاولة لتغييره، بل عليك أن تثبتي لهم العكس بأعمالك، لا بأن تتصرفي مثلهم، ولكن بأن تكون أفعالك مناسبة للزمن الذي تعيشين فيه، ولا تتمسكي بالتقاليد البالية التي انقضى عليها العهد وعفى عليها الزمن.

٨ - الطفل الثاني

أستطيع أن أراهنك أن طفلك الثاني –ومن قد يعقبه– سيكون أسهل تربية من طفلك الأول. إن للطفل الأول مكانة خاصة في قلب كل أم لا يستطيع أن ينكرها أحد، وفي الوقت الذي يصل فيه طفلك الثاني ستجدين نفسك أكثر فهمًا لتربية الأطفال، وتكون مستوياتك قد قلت عن المثالية، وآمالك أقل قليلًا، ومخاوفك أقل كثيرًا، وهذا يهيئ للأطفال الجدد حرية أكثر، وبمعنى آخر فإنك أنت –لا الطفل– تصبحين أكثر (سهولة).

والتغير الكبير الذي يتبع ميلاد طفلك الجديد لا يطرأ عليك وزوجك وحسب، بل يتناول الطفل الأول أيضًا. فمهما يكن صغير السن، فإنه سيشعر بالشيء الجديد الذي أتى إلى المنزل. وبما أنه كان ينظر

إليك وإلى والده على أنكما (ملك له وحده)، فإن وجود شخص آخر يشاركه في حبكما ورعايتكما يقلب الدنيا رأسًا على عقب في نظره، فإذا لم تساعديه على أن يفهم أن الطفل الجديد لا يعني أي تغيير بالنسبة له، فقد تضطرب نفسيته.

فإذا تصرف طفلك الأكبر بخشونة مع أخيه، فلا تسرعي إلى عقابه؛ فإن ذلك يشعره بأن مركزه في العائلة تزعزع، وأنه أصبح لا شيء في نظرك. وأحسن ما يمكنك عمله أن تبذلي جهدك في الشهور الأولى في العناية به حتى لا يشعر بالإهمال، ولا تحاولي أن ترغميه على أن يحب أخاه، فإنه لا يشاركك رأيك في هذا الوافد الجديد، بل حاولي أن تشركيه بالتدريج في العناية بأخيه، وأن تشعريه بمزية أنه أصبح كبيرًا يمكن الاعتماد عليه، ولا يحتاج إلى العناية المستمرة التي يحتاجها (الصغير) الجديد، وقد يأتي ببعض التصرفات التي لا تجدين لها مثيلًا، مثل معاودة (التبول) في الفراش أو العبث بطعامه، ولكن ذلك ليس إلا محاولة منه لينال منك العناية التي ينالها طفلك الجديد.

ومع أنه لا يوجد الكثير الذي تستطيعين عمله، إلا أن ما يحتاجه الطفل الأول يتلخص في أن يستشعر من تصرفاتك أن مكانته لم تنتقص، وأن يتعود على تقبل الشخص الجديد كفرد في العائلة.

٩ - التربية الجنسية

إن الإجابة عما يدور في رؤوس الأطفال من أسئلة عن الجنس مهمة لا يرحب بها الآباء كثيرًا، فهم يجدون فيها كثيرًا من الحرج، بل ربما

اعتبروها خروجًا من الطفل عن الأدب. فإن (الجنس) يبدو في نظرك كشيء يحدث، ولكن لا يمكن التحدث عنه بسهولة، كما أن كثيرًا من الكلمات التي تدخل في هذا النوع من الحديث تبدو محرجة حتى مع البالغين.

وأغلب الآباء يتجنبون الإجابة عن هذه الأسئلة حتى يحاصرهم الأطفال بها، فيروا ألا مفر من الإجابة، وحينئذ -وبصوت خافت وفي كثير من الجمود، وتزايد عدد نبضات القلب- يصرحون ببضع كلمات متناثرة لا تأتي بفائدة تذكر.

لماذا يصر الآباء على وضع هذه العقبات في طريق التربية الجنسية؟ إن الأطفال إذا لم يستطيعوا أن يحصلوا على إجابة شافية منك، فإنهم سيبحثون عنها -ويجدونها- في مكان آخر، وبطريقة أخرى، مما يعود بأكبر قدر من الأضرار.

ورغبة الأطفال في معرفة (الجنس) شيء طبيعي يستحق العناية. ففي السنوات الأولى يرغب الأطفال في أن يعرفوا كيف جاءوا وأين تكونوا، ثم يلاحظون فروقًا في تكوينهم الجسمي، ويحاولون معرفة سبب ذلك. وفي سن المراهقة يرغبون في معرفة ما يعنيه الحب والزواج، فإذا كان أطفالك لا يهتمون بهذه المسائل، فإن ذلك لا يعني أنهم شديدو الأدب، بل يعين أنهم على درجة كبيرة من البلاهة، والنقص العقلي.

وكأم، ستجدين أمامك كثيرًا من الفرص التي تستطيعين أن تناقشي طفلك فيها عن الجنس، فإذا كنت قد فكرت في ذلك من قبل،

فستجدين نفسك مستعدة بالإجابة، بدلًا من أن تفاجئي بسؤال ترتبكين له.

والعناية بهذه المشكلة تستحق أن نعطيها حقها بجانب المشاكل الأخرى، فكلما كانت إجابتك واضحة محددة شعر الطفل بالرضا والاطمئنان، وهذه الإجابات على بساطتها تشرح له عمل كل جزء من جسمه، وما يعنيه كونه فتى وشقيقته فتاة، كما يهيئه لفهم التغيرات التي ستطرأ عليه في سن المراهقة، وتعطيه فكرة مناسبة لسنه عن طريقة خروجه إلى العالم. فإذا استطعت أن تفعلي ذلك فقد قدمت لطفلك أكبر فائدة له طوال حياته.

١٠ - فترة ما قبل المدرسة

من الممكن البدء في التربية الجنسية في سن مبكرة، فبمجرد أن يتعلم طفلك الكلام سيبدأ في السؤال عن الجنس، وعلى الأخص الفرق بين الذكر والأنثى. ولا ترتبكي لهذا الذي أقوله، فإن كلمة (جنس) تعني لك أنت شيئًا آخر لا يخطر ببال الطفل على الإطلاق، فإن سؤاله عن موضوع يتعلق بالجنس لا يختلف عنده أبدًا عن سؤاله عن لون السماء.

ومهما تكن أسئلته، فقولي له الحقيقة، وليس معنى ذلك الحقيقة الكاملة، ولكن ما يستطيع فهمه فقط، فإن الطفل حينما يسألك عن النجوم لا يقتضي هذا أن تلقنيه درسًا في علم الفلك، وهذا أيضًا ينطبق على (الجنس).

- من أين يأتي الأطفال؟

- إنهم يأتون من داخل أمهاتهم.

- من معدتهم؟

- كلا، بل من مكان خاص بذلك.

- وكيف يخرج الطفل؟

- من فتحة خاصة في الجسم، ويخرجون بواسطة الطبيب.

وهذه الأجوبة فيها الكفاية في هذه السن، فإن الطفل لا يسأل عن دور الأب إلا بعد ذلك ببضع سنوات، فلا يوجد مبرر لشرح شيء لم يسأل عنه. وقد يعيد طفلك هذه الأسئلة عدة مرات، وذلك لا يعني أنه غبي، بل إنه ينسى ويريد من يذكره دائمًا، تمامًا كما يطلب منك قراءة نفس القصة عشرات المرات.

ولا تحاولي بأي حال أن تقولي له إن العصفورة قد أتت به، أو أنهم وجدوه في حقيبة الطبيب، فمثل هذه الأقوال تجعله يشعر بأنه دخيل عليكم ولا يمت لكم بصلة، كما أنه سيكتشف كذب هذه المعلومات بعد ذلك فيفقد ثقته فيما تقولينه له بعد ذلك. وفي الوقت نفسه عليك أن تعملي على أن يصحح جميع أفراد العائلة نظرتهم إلى الجنس، فلا يوجد مبرر لأن يؤخذ الجميع وتعتريهم حمرة الخجل حينما يسأل طفلك هذه الأسئلة أمامهم.

وطريقتك في الإجابة ستحدد طريقة تصرف طفلك في المسائل

الجنسية بعد ذلك، وهو في ذلك يلاحظ ما يعتريك عند توجيهه هذه الأسئلة، فإذا قرأ على وجهك القلق أو عدم الارتياح، فسيشعر في قرارة نفسه بأنه مخطئ في التحدث عن هذه الأمور؛ ونتيجة لذلك ستتولد لديه رغبة ملحة في أن يكتشف السبب في هذا الاضطراب، وربما فعل ذلك بطريقة مؤذية لا ترغبي فيها. والبساطة والسلوك الطبيعي سيجعلانه ينظر إلى الجنس على أنه من أمور الحياة العادية.

وحينما يبدأ طفلك في السؤال عن الكيفية التي يتكون بها الطفل داخل الأم، فلتكن إجابتك: "إن ذلك يحدث نتيجة اتحاد خليتين داخل الأم، واحدة تأتي من الأب، والأخرى من الأم". وطبيعي أن معلوماته السابقة ستجعل الأمر أيسر على فهمه، فإذا أراد أن يعرف كيف يحدث ذلك فأعطه فكرة عامة عن كيفية اتحاد الخلايا بدون أن تضفي على الموضوع صبغة خاصة، فإنه مهتم بأن يعرف الطريقة التي وجد بها لا أن يتدخل في حياتك العاطفية.

فإذا أراد أن يعرف تفاصيل أكثر فاشرحي له كيفية العملية الجنسية ببساطة، وأفهميه أنها أمر طبيعي من أمور الحياة، وذلك دون أن تخوضي في التفاصيل الدقيقة.

وليس هناك وقت معين لإلقاء مثل هذه الأسئلة، فقد يكون الطفل محبًا للاستطلاع منذ سن مبكرة، والفرصة لمناقشة الموضوع قد تأتي في أية لحظة، وقد يبدأ الموضوع بعد أن تلد قطة المنزل مثلًا فيكون ذلك أول حافز له.

١١ - فترة المدرسة (من السادسة إلى الثانية عشرة)

إن طريقة معالجة الأمور في هذه الفترة لا تختلف عنها في الفترة السابقة، الصراحة والبساطة حتى يشعر الطفل بأنه يستطيع أن يعتمد عليك، ولا يحاول أن يتصرف بطريقة أخرى.

ذهبت الطفلة إلى والدتها وسألتها عن كلمة بذيئة قالتها لها فتاة أكبر منها في المدرسة، فقالت لها والدتها: "نعم، أعرف هذه الكلمة ولكن الناس لا يحبون سماعها كثيرًا، فاجعليها بيننا سرًا نحن الاثنتين فقط" فقالت الطفلة بفهم: "طبعًا، فلو أنني أخبرت بقية الفتيات لانتشرت الكلمة في المدينة كلها".

إن هذه الفترة تتميز ببعض الأعمال الشائعة بين معظم الأطفال، فقد يقوم الأطفال بالمقارنة بين أعضائهم التناسلية بعضهم وبعض؛ لا لشيء إلا ليتأكدوا من أنهم طبيعيون. أو قد يحدث ذلك بين الفتيات، وربما كان هذا شيئًا طبيعيًا، أو نتيجة لعدم الحصول على معلومات شافية. وأفضل طريقة لعلاج هذه الأمور أن تعطي الطفل المعلومات الكافية وبعض النصائح والتوجيهات، لا تحاولي نهي الطفل عنها بالقوة، بل اجعليه يفهم ويقتنع أن الأمور الجنسية تخص البالغين فقط، وأن عليه أن ينتظر حتى يأتي دوره في الحياة، ولا تعاقبيه على ذلك، فإن هذا يدفعه إلى الانغماس في مثل هذه الأعمال، فإن الأمثال تقول: "كل ممنوع مرغوب".

وعليك أن تخبري ابنتك (بالطمث)، وتشرحي لابنك (الاحتلام)، قبل أن تحدث هذه الأشياء؛ لأنها عمليات (فسيولوجية) طبيعية فلا

يوجد مبرر لأن يفاجآ بها، فتشيع الاضطراب في نفسهما.

كما أنه يحسن أن يعاد شرح العملية الجنسية لأبنائك بما يتفق مع درجة النضج التي بلغوها، مع شرح نتائج هذه العملية، والتأكيد بأنها عملية طبيعية لازمة لاستمرار الحياة فوق هذه الأرض، ولكن لها بعض القوانين والآداب التي تتعلق بالزواج والأسرة.

١٢ - المراهقة

هذه هي السن التي تظهر فيها آثار التربية الجنسية في السنوات السابقة. فهي بداية الفترة التي يشعر فيها طفلك بالانجذاب نحو الجنس الآخر، ويبدأ في الإحساس بالرغبات الجنسية، وهذا يستدعي مزيدًا من المعلومات. فالمراهقون جميعًا يسمعون عن (العادة السرية) و(الأمراض السرية)، والاتصال الجنسي، كما أنهم يعلمون أن العمليات الجنسية في ذاتها أمر يؤدي إلى السرور.

ولا حاجة بالآباء إلى أن يخيفوا أبناءهم من الجنس في هذه الفترة، فإنهم يخافون فعلًا ويحتاجون إلى الإرشاد والتشجيع. واذكري أنها تجربة جديدة عليهم أن يجدوا شخصًا من الجنس الآخر يهتم بهم، فهذا يؤدي إلى شعورهم بالسرور والقلق في الوقت نفسه، ووسيلتك لإزالة هذا الاضطراب أن تؤكدي لهم أن هذا شيء طبيعي، وأنه بداية الحياة كأشخاص بالغين.

والقاعدة الذهبية في هذه الأمور هي الأمانة، بما في ذلك الأمانة

في أن تعلني أنك لا تعرفين الإجابة الدقيقة عن هذا الموضوع. فإذا شعر ابنك بأنه يستطيع الاعتماد عليك وأنك مستعدة لمناقشة أخطائه بهدوء وروح طيبة، جنبه ذلك كثيرًا من المتاعب.

الفصل الخامس

أواسِط العُمر
من الأربعين إلى الخامسة والخمسين

١ - الحرية من جديد!

إنها فترة انتقال، فإذا كانت مرحلة من السعادة قد انتهت، فمرحلة أخرى يمكن أن تبدأ، فإمكانيات السعادة ماثلة فيك.

منذ نصف قرن كانت المرأة التي تصل إلى سن الأربعين تعتبر نفسها في نهاية مراحل الحياة، وتقضي وقتها في المنزل تطرز الثياب، وتستعيد ذكريات الشباب.

أما الآن فإن هذه الفترة تعتبر بداية مرحلة جديدة من الحياة بالنسبة للمرأة، مرحلة تسدي فيها كثيرًا من النفع، وتنال فيها ما تصبو إليه من سعادة. لقد كبر الأطفال جميعًا وانتهت أعباء المنزل الشاقة، وأصبح لديها متسع من الوقت، كما أنها أكثر نشاطًا من أمها حين كانت في مثل هذه السن، وهي تستطيع أن تحقق كثيرًا من الأشياء التي كانت ترغب فيها دائمًا.

ولكن ما حقيقة الأشياء التي تقوم بها؟ قضاء الوقت في الثرثرة، أو لعب الورق، أو التردد على محلات التجميل بصورة مزعجة، أو مشاهدة

السينما كل يوم، أو تناول الطعام بدون حساب، أو التدخل في حياة أبنائها الخاصة.

إنها ليست صورة جميلة على الإطلاق، ولكنها مع الأسف صورة شائعة. وهي لا تعني إلا أن صاحبتها تعيش بغير هدف، ولا تشعر بقيمة الحرية الجديدة التي أصبحت طوعًا لها. والمرأة تقوم بهذه الأعمال كبديل من أعمالها السابقة، ولكنه بديل سيء قبيح، فالمرأة التي تشعر بأن أبناءها لم يعودوا في حاجة لخدماتها، تأخذ في التدخل في أدق شؤون حياتهم، كنوع من (الدفاع) عن عواطفها.

على أنها لو فهمت أن هذه سنة الحياة، وأن انصراف أبنائها عنها لا يعني نقص حبهم لها، لوجدت الطريق الصحيح في هذه الفترة، ذلك الطريق الذي يمكن تلخيصه في إيجاد هويات ورغبات جديدة تؤدي إلى ثقتها بنفسها، وشعورها بالسعادة، وتعويضها عما تشعر به من فراغ نتيجة انتهاء مسؤولياتها تجاه أطفالها.

٢ – سن اليأس

مع بداية ما يسمى (سن اليأس) أو (تغير الحياة)، تبدأ كمية الحيض في النقصان وتتباعد فتراته، وهذا هو أهم تغير جسماني يطرأ عليك في فترة منتصف العمر. وهذا التغير يعني بداية النهاية بالنسبة لقدرتك على إنجاب الأطفال، وقد لوحظ أن هذا التغير تصاحبه عادة بعض الاضطرابات العاطفية والقلق النفسي.

وقد يحدث لك هذا في أي وقت بين سن الأربعين والخامسة والخمسين، وفي المتوسط في سن السابعة والأربعين، وفي حالات قليلة قد يكون مبكرًا في سن الخامسة والثلاثين، أو قد يتأخر إلى الخامسة والستين، وأول شيء ستلاحظينه هو عدم انتظام الحيض، فقد يمر شهران بدون حدوثه، ثم يحدث بشدة أكثر من المعتاد، ثم تتبع ذلك فترة أخرى من الانقطاع، ثم تأخذ الكمية في القلة حتى ينعدم نهائيًا، وقد يحدث ذلك في فترة تتراوح بين بضعة شهور وسنتين أو ثلاث. وقلة من النساء المحظوظات هي اللاتي ينقطع عنهن الحيض فجأة، ثم لا يعود بعد ذلك أبدًا.

وفي أغلب الحالات يكون هذا التغير مصحوبًا بألم أو إرهاق جسماني، ولكن هناك بعض الاضطرابات التي تصاحبه، وقد يحدث لك واحد منها أو أكثر. وأشيع هذه الاضطرابات حدوثًا أن تشعر المرأة فجأة بارتفاع كبير في درجة حرارة جسمها، مع احمرار الوجه والعنق، واندفاع الدم إليهما، وسرعة ضربات القلب والشعور كأنها ستختنق، ويستمر هذا لفترة قصيرة جدًا، ولكنه يكون مفاجئًا، والشيء الذي يمكن أن يطمئن بعض النساء هو أنه كلما كان هذا النوع من الاضطرابات شديدًا قلت العلامات الأخرى.

ونوع آخر من الاضطرابات هو الصداع الشديد، فتشعر المرأة بضربات داخل رأسها، وتحس كأنما سيغمى عليها، ولا يحدث هذا كثيرًا ولكنه مؤلم للغاية.

فإذا لم يحدث لك أي من الاضطرابات السابقة، فقد تشعرين بألم في أسفل الظهر والمفاصل مثل آلام (الروماتزم)، أو قد تحدث لك اضطرابات في الصدر، فتعتقدين أنه مرض القلب، وقد يحدث لك (وخز) في جميع أنحاء جسمك في بعض الأوقات، خصوصًا أثناء النوم مما يقطع نومك، ويؤدي إلى توتر أعصابك.

وربما لاحظت أيضًا عدم قدرتك على تركيز الذهن، إذ تنسين بعض الأرقام التليفونية التي كنت تحفظينها، كما أنك لا تتذكرين أسماء أفراد العائلة التي زرتها منذ يومين، أو حوادث الفيلم الذي رأيته أمس، وقد تلاحظين زيادة عدد مرات التبول في اليوم. وستمر بك أيضًا فترات من التوتر والانقباض الذي لا تعرفين له سببًا، وربما وجدت نفسك تبكين بغير سبب، أو تشعرين بانحطاط جسماني شديد دون أن تقومي بأي عمل.

هذه الاضطرابات كلها هي نتيجة لعدم توازن إفرازات الغدد في هذه الفترة، وكلما قلت من قبل إن الحيض عملية معقدة تعتمد على كثير من الغدد الجنسية وغير الجنسية، وحينما يتوقف الحيض لا تتوقف جميع الغدد عن العمل في وقت واحد، فالغدة النخامية مثلًا، التي تقع في أسفل المخ، قد تستمر عدة شهور في محاولة استعادة تأثيرها في الغدد الجنسية، ونتيجة لزيادة عملها قد تنتفخ قليلًا، مما يؤدي إلى الضغط على بقية أجزاء المخ، ويؤدي هذا إلى (الصداع)، أو تؤدي زيادة إفرازاتها إلى زيادة إفرازات بعض الغدد الأخرى، كالغدة (فوق الكلوية) مما يؤدي

إلى زيادة (الأدرينالين) في الدم، وهو السبب في لفحات الحرارة التي تجتاحك.

وقد لوحظ أن أية امرأة لا تصاب إلا بواحد أو اثنين من هذه الأعراض التي تستمر لمدة قصيرة لا تزيد عن بضعة شهور.

وتوتر الأعصاب والانقباض لا يرجعان إلى تغير جسماني، بل إلى اضطراب نفسي؛ ولذلك فمن الممكن أن يستمرا لفترة طويلة، لو أفسحت المجال لاضطراب عواطفك، وينتج هذا الاضطراب النفسي عن شعور المرأة بأن فترة الشباب شارفت نهايتها.

وفي هذه الفترة قد تكون تصرفاتك من الحمق والسخافة بحيث يدهش زوجك وأبناؤك لما يحدث، فإذا كنت لا تعلمين جيدًا طبيعة التغيرات التي تحدث داخل جسمك، وداخل نفسك، فقد تدخلين في صراع لا نهاية له، لا تعرفين فيه من هو عدوك، ولا تخرجين منه إلا منهزمة. وخير ما يمكن أن تعمليه هو أن تستشيري طبيبك، فإن ذلك يأتي بنتائج باهرة في أغلب الحالات.

وبعض النساء يعتبرن مجرد التفكير في (سن اليأس) مأساة أليمة، ويعتقدون أن حدوث ذلك لهن معناه نهاية الحياة، ولكنها ليست الحقيقة، فإن انتهاء فترة الخصوبة يعني بداية فترة أخرى من الحياة، لا نهاية الحياة كلها.

ومن الأهمية بمكان أن تكون لديك فكرة واضحة عن هذه

الاضطرابات التي قد تحدث لك، ولكن لا تخافي من الآلام التي تصاحبها، فهناك كثير من الأدوية التي يستطيع الطبيب أن يصفها لك، والتي تقلل من تأثير هذه التغيرات إلى حد كبير.

ومن هذه الأدوية (هرمون المبايض)، وهو إفراز المبايض الداخلي الذي يؤدي إلى ظهور صفات الأنوثة، وإلى حدوث الحيض. وهذا الإفراز يبدأ منذ فترة المراهقة، ويستمر حتى سن اليأس ثم يأخذ في التناقص تدريجيًا، وينجم عن ذلك تناقص كمية الحيض وتباعد فترات حدوثه. وإعادة كمية هذا الهرمون إلى ما كانت عليه –بإشراف الطبيب– تؤدي إلى اختفاء كثير من الاضطرابات السابقة كلفحات الحرارة، وزيادة عدد مرات التبول والتوتر العصبي والصداع.

وهذا (الهرمون) يحضر الآن بطريقتين: فنوع منه يحضر من غدد الحيوانات، والآخر يحضر كيمائيًا، والنوع الكيمائي أشد مفعولًا ولكنه قد يسبب الغثيان بالنسبة لبعض النساء، والنوع الذي يستخرج من غدد الحيوانات أغلى ثمنًا، ولكنه لا يصاحبه أي اضطراب. وهذا الهرمون يمكن تعاطيه عن طريق الفم أو عن طريق الحقن، ومدة العلاج تختلف بحسب حالة كل امرأة. والشيء الذي يجب أن أوصيك به هو ألا تحاولي استعمال هذا الهرمون إلا بالكمية وبالطريقة وللمدة التي يحددها الطبيب، فقد تؤدي الاستهانة بذلك إلى أخطار كثيرة كحدوث نزيف شديد.

والنوع الآخر من الهرمونات هو (هرمون الخصية)، وهو يستعمل

عادة مع الهرمون السابق بكمية قليلة يقررها الطبيب، ولا تحاولي أيضًا استعماله بدون أمر الطبيب، فإنه يؤدي إلى اضطرابات خطيرة لو زادت كميته.

وخلاصة الغدة الدرقية قد تستعمل إذا كنت تشعرين بإرهاق جسماني، وبعض المسكنات الخفيفة مثل (الفينو باربتال) قد يساعد على إزالة الصداع.

وأخيرًا أحب أن أحذرك ثانية: إن أي نوع من الأدوية السابقة يجب ألا تستعمليه إلا بناء على وصف الطبيب، فلا تستمعي إلى حديث صديقاتك عن هذا الدواء (المدهش) أو ذاك فتناوليه بدون حساب.

٣ - أطفالك البالغون

قد يكون من الصعب عليك تصديق الأمر، ولكن أطفالك قد وصلوا إلى المرحلة التي كانت جميع مجهوداتك في السنوات الماضية من رعاية وعناية وتوجيه تهدف إليها. لقد غدوا رجالًا وفتيات ناضجين، فلم يبق إلا الزواج ليأخذهم نهائيًا منك!

وعليك الآن أن تواجهي أصعب ما يمكن أن تواجهه الأم، عليك أن تعترفي بأن وظيفتك كأم قد انتهت، وأن تضعي دعامة جديدة للعلاقة مع أبنائك على أساس علاقة شخصين بالغين، لا شخص بالغ وطفل.

وأول العثرات التي تواجه هذه العلاقة قد تحدث حينما يأخذ أبناؤك في اختيار زوجاتهم وأزواجهن. فستجدين نفسك مدفوعة لا شعوريًا إلى

محاولة التأثير في هذا الاختيار، ولا شك أنه شيء جميل أن تحاول الأم أو الأب إرشاد الأبناء في هذا الاختيار، لكن الرأي النهائي يجب أن يكون للابن أو للابنة. فإن اعتماد الابن على اختياره بدون تدخل من الآخرين هو الذي يؤدي إلى الزواج الناجح، وعلى الآباء أن يتقبلوا هذا الوضع بغير أسف وبلا مقاومة، ومحاولة الآباء الوقوف في وجه الأبناء أو التأثير فيهم ليختاروا شخصًا يفضلونه هم، إنما تؤدي إلى بدء المشاكل حتى قبل الزواج، كما أن هذا التدخل قد يجعل الابن (أو الابنة) غير واثق تمامًا من أنه اختاروا الشخص المناسب له.

والمرأة التي تحاول أن تربط أبناءها بها طوال حياتهم، وتتدخل في شؤونهم جميعًا، تخلق من نفسها شخصية كريهة، وهي صورة لأسوأ وضع يمكن أن تختاره الأم لنفسها في فترة منتصف العمر! إنها عندئذ تحاول أن تجعل من أبنائها دمى يتحركون طوع إرادتها، ويعتمدون عليها حتى بعد أن أصبحوا بالغين، إنها تقدم التضحية بدون أن يطلب منها ذلك، وتبدي رأيها في أمور ليست من شأنها، وتعلن دائمًا أنها تضحي في سبيل أبنائها، مع أن أحدًا لم يطلب منها ذلك، مثال ذلك الأم التي تحرم أبناءها من النزهة في يوم عطلتهم؛ لأنها تصر على أن يتناولوا طعام الغداء معها في هذا اليوم. إن أبناء مثل هذه الأم لا يكونون إلا أطفالًا في صورة بالغين، ولا شك أنهم غير قادرين على تحمل المسؤولية أو التصرف تصرفًا صحيحًا فيما يقابلهم من مشاكل.

ومثل هذه الأم تتوقع أن يصبح أبناؤها مطيعين لها، منفذين

لأغراضها وتعليماتها طيلة حياتهم، كما تتوقع منهم أن يبدوا دائمًا اعترافهم بفضلها وحبهم لها، وتعتقد أن ذلك يعني احترامهم لها! والواقع أن ذلك غير ممكن الحدوث. فبعد الزواج تتحول عواطف الفرد إلى زوجته وأطفاله أولًا، فإذا كان يصر دائمًا على أن يكون الرأي لأمه، فإن زوجته ستجد أنها قد تزوجت طفلًا، وأنها يجب أن تكون زوجة لأمه أولًا! إن علاقة أبنائك بك وحبهم لك قد يقلا قليلًا بعد الزواج، ولكنهما لا يتلاشيان. فإذا عملت منذ البداية على إشعارهم بكيانهم واحترامهم، وإعطائهم الحرية كاملة، فإن هذه العلاقة تزداد قوة بالاحترام والتقدير اللذين يكنونهما لك.

٤ - زوجة ابنك

من المحتمل أن تكون مشاكلك قليلة مع زوج ابنتك، لكن زوجة ابنك شيء آخر. فإنك ستقابلين زواج ابنك بالبرود وعدم الارتياح، وعلى الأخص إذا كنت تصرين على أن تنظري إلى ابنك على أنه طفلك، أو إذا كانت علاقتك بزوجك على غير ما يرام في السنوات الأخيرة، أو إذا كنت أرملة. وفوق هذا كله فهناك شعورك كأية امرأة بما يعنيه أن تكون هذه الفتاة زوجة لابنك وأهم شيء في حياته. وقد يؤدي هذا الشعور من جانبك إلى أن تعملي –لا شعوريًا– على تحطيم العلاقة بين ابنك وزوجته أو إفسادها. وقد تحاولين إقناع نفسك بأن الفتاة (ليست ملائمة) لابنك غير جديرة به، وقد تحاولين التنقيب عن أخطائها والوقوف على هفواتها، وقد (تتحفين) ابنك بين حين وآخر برأيك الصريح في زوجته، وفي

طريقتها الخطأ في إدارة المنزل وتربية طفلها. وربما اتخذت (تكتيكًا) آخر بإهمالك إياها تمامًا، ومحاولة إشعارها بأنها لا شيء بالنسبة لابنك، كأن تطلبي منه قضاء عطلته معك بدلًا من قضائها مع زوجته، أو تصري على أن تقيمي مع ابنك بدعوى أنك في حاجة إلى رعايته.

هذه كلها مجرد احتمالات، ولكنك قد تكونين طبعًا أكثر كياسة، وتحصلين على نتائج أفضل. إن محاولة إيجاد مكان لك في حياة زوجية غير حياتك أنت مسألة دقيقة تحتاج إلى كياسة، وقد تقومين بهذه الأعمال التي أسلفناها بحسن نية، ولكنك ستتبينين بعد قليل مقدار الأضرار التي سببتها حينما يقول أحد الزوجين رأيه فيك وفي أعمالك بصراحة. إن الزواج السعيد يعني علاقة بين شخصين بالغين، ولا يوجد زواج يقوم على أساس العلاقة بين ثلاثة أشخاص. ولكن كثيرًا من الأمهات يحظين بالتوجيه أو الحب من زوجات أبنائهن؛ لأنهن يعرفن تمامًا مركزهن في الزواج، وأنه ليس من شؤونهن التدخل فيه، كما أنهن يرحبن بأن تكون علاقتهن علاقة صداقة وحب.

٥ - لقد أصبحت جدة!

من أهم مميزات الحياة قدرة الفرد على أن يجد له مكانًا فيها في أي سن وفي أي وقت، وهي تقدم لنا دائمًا الفرص لكي نتغير ونتعلم أشياء جديدة، ونتنازل عن أشياء قديمة لم تعد تلائم العصر.

وستتحققين من ذلك حينما يصل أحفادك وتجدين نفسك جدة، ومع كل جيل جديد تتغير طريقة العناية بالأطفال وتنشئتهم، وهذا يؤدي

غالبًا إلى امتعاض الأجيال الماضية: "إننا لم نكن نفعل هذا في أيامنا"، هذه عبارة ستردديها كثيرًا أنت وزوجك، ولكن هل يعني ذلك أن الطرق القديمة كانت سيئة؟ إن الاتجاه الآن إلى تكييف الأوضاع والأساليب بحسب ما يحتاجه كل طفل من عناية، ولكنك لا توافقين على ذلك. "أليس من الأفضل أن تفيدوا من الخبرة الماضية أم أنكم تظنون أنفسكم غير معرضين للخطأ؟"، "أليس من الواجب أن تكونوا أكثر حزمًا مع الأطفال؟"، "أليس من الأفضل أن يسير الطفل على نظام ثابت للأكل حتى لا يصاب باضطرابات هضمية؟".

ولكن عليك أن تواجهي الأمر الواقع، وهو أن هؤلاء الشبان الذين لا يملكون خبرة في نظرك، يعرفون عن طرق تربية الأطفال والعناية بهم أكثر مما كانت تعرف أمك، وربما أكثر مما تعرفينه، فإن المعرفة تتقدم من جيل إلى آخر.

وعليك أن تفهمي أيضًا أن دورك بالنسبة للأطفال الجدد دور ثانوي، وليس من الأهمية كما كان بالنسبة لأبنائك أنت، ولكنك تستطيعين أن تقدمي لحفدتك –وبالتالي لأبنائك– كثيرًا من الحب والسعادة، حتى يصبح وجودك بينهم مصدرًا لسرورهم وسعادتهم، وحتى يشعروا بقيمة الارتباط القائم بين الأجيال المختلفة للعائلة، فيقدروا الحياة العائلية منذ طفولتهم.

وستتاح لك الفرصة دائمًا لتقدمي النصيحة لأبنائك في شؤون أطفالهم كلما طلبوا ذلك –وهو الشيء الوحيد الذي سيفعلونه كثيرًا–

لكن لا تحاولي التدخل إذا لم يطلب إليك ذلك.

وسيرحب الأطفال دائمًا بأن يقضوا عطلة نهاية الأسبوع في منزلك، أو أن تقضي أنت هذه العطلة في منزلهم، ولكن لا تحاولي أن تستغلي هذه العلاقة للتأثير في أعمالهم بما يروق لك، بل اجعليها فرصة للمرح والسرور، وبذلك تشعرين أنت أيضًا ببهجة الحياة.

وبعد أن يتزوج أبناؤك ستجدين أن الأعباء المالية قد قلت بنسبة ملحوظة، وأصبح لديك دائمًا فائض من النقود، ولا مانع أبدًا أن تساعدي –بالاتفاق مع زوجك– أبناءك بين حين وآخر، وكلما حدث ما يستدعي ذلك، فمن دواعي السخرية أن النقود تقل دائمًا في وقت الحاجة إليها، أي فترة الشباب وبداية الزواج! وقد تستطيعين مساعدتهم في شراء سيارة، أو منزل صغير خاص، أو (بوليصة) تأمين، ولكن لا تقدمي ذلك على أنه هبة منك، فإن ابنك قد لا يقبل ذلك حرصًا على كرامته أمام زوجته، بل قدميه على أنه قرض قابل للسداد، ولا مانع من أن تتناسي هذا القرض بعد ذلك، فإن ذلك سيضاعف شكرهما.

٦ - حياتك الجميلة

ليس معنى وصولك إلى منتصف العمر أن تنكري على نفسك مباهج الحياة ومتعها، فإنك تستطيعين أن تجدي لنفسك أوجهًا جديدة للنشاط، وأن تمارسي هوايات جديدة حتى تشعري بقيمة الحياة وبقيمتك. وإذا استطعت أن تنالي السعادة في هذه الفترة فسيكون في إمكانك أن تهيئي السعادة للآخرين، فإن من لا يشعر بالسعادة لا

يستطيع مساعدة الآخرين على نيلها.

ومع أن أوجه نشاطك لا يمكن أن تعوضك تعويضًا كاملًا عن نشاطك العائلي المنصرم، إلا أنها تهيئ لك الفرصة لممارسة الحياة، وتقلل من شعورك بالفراغ، وفوق هذا فقد أصبحت امرأة ذات خبرة بالحياة، وقدرة على التمييز بين الخطأ والصواب أكثر من ذي قبل، وهي الصفات التي تؤهلك لأن تقدمي خدماتك للمجتمع.

وربما كنت ترغبين في معاودة العمل في وظيفة كنت تعملين بها قبل الزواج، فإذا لم تتمكني من ذلك فلا تبتئسي، فإن طرق العمل تغيرت كثيرًا في العشرين عامًا الماضية، وربما غدوت لا تصلحين له الآن. ولكنك تستطيعين على التحقيق أن تحصلي على الأعمال الملائمة لك في مثل سنك وثقافتك، وهي غالبًا وظائف تتصل بالحياة الاجتماعية، وذلك يؤدي إلى خلق صلات جديدة، وصداقات جديدة بجانب شعورك بأنك مازلت ذات فائدة للمجتمع، فإذا كنت ترغبين في تقديم خدماتك بغير مقابل، فستجدين فورًا من هم في حاجة إليها في مختلف فروع النشاط الاجتماعي، فالهلال الأحمر، والملاجئ، والجمعيات النسائية والإنسانية المختلفة، هذه كلها مجالات مفتحة أمامك، والرسم والموسيقى والتصوير، كلها أيضًا من الهوايات الشخصية التي تستطيعين ممارستها، وربما أظهرت مواهب لم تكوني تعلمين أنها كامنة داخل نفسك!

ومع أنك لا تبغين من وراء هذه الأعمال إلا تقديم الخدمات

للآخرين، فإنك ستكسبين من ورائها الاحترام وتقدير المجتمع. وكلما قلت من قبل، فإن أهم ما ستحصلين عليه هو أن تعقدي صلات وصداقات جديدة مع أشخاص لهم ظروفك نفسها وذوقك نفسه.

وربما وجدت صعوبة في البداية في مثل هذه الحياة، فإن المرأة التي قضت السنوات الطويلة مكرسة جهودها لزوجها وأبنائها ومنزلها، يصبح من الصعب عليها تغيير الأوضاع. كما أنه من الصعب عليك أن تبدئي في ممارسة هواية لا تعلمين مقدار كفاءتك لها، وقد تشعرين بالخجل من أن يطلع أحد على رسومك الرديئة. ولكن لا تتراجعي، وكلما احتجت للتشجيع فكري في الطريق الثاني الذي ينتظرك: الجلوس طوال اليوم في المنزل الخالي لا تفعلين شيئًا، يخيم عليك الحزن ويخالجك الأسف على شبابك الزائل!

٧ - حياتك مع زوجك

ربما انقضت سنوات طويلة منذ كنت تنظرين إلى زوجك (كشخص)، إن مكانه كزوج ورب أسرة مألوف لديك طوال هذه السنوات، ولكن ماذا عنه كشريك لحياتك، ورجل ربطت به مصيرك؟

ولعلك بدأت تلاحظين أن شعره قد تحول إلى اللون الرمادي، أو ولعله أصبح بلا شعر على الإطلاق! وأخذ الترهل يدب في جسمه الذي كان ممشوقًا واضح المعالم، وأصبحت قدرته على العمل أقل من ذي قبل، ولعله بدأ يتنازل عن كثير من مطامحه التي لم يحققها حتى الآن، واقتنع بأن ما وصل إليه هو أقصى ما يستطيع الوصول إليه. ولعله لم

يشعر بأثر خلو المنزل من الأبناء مثلك، ولكنه شعر بغير شك بأن عمله أو وظيفته أصبحت تحتاج إلى مجهود أكثر مما يستطيع بذله الآن، وهو أيضًا في حاجة إلى التشجيع مثلك الآن.

وليس هناك وقت أنسب من هذه الفترة ليعاود كل منكما الاهتمام بالآخر أكثر من ذي قبل، وأغلب مباهج حياتك في هذه الفترة يمكن التعاون فيها سويًا، وليس أجمل من رحلة تقومان بها بمفردكما كما كنتما تفعلان في الماضي. وربما وجدتما أنه من الخير أن تنتقلا إلى منزل أصغر وأحدث، تنالان فيه الراحة ويقل المجهود الذي تبذلينه في العناية به، وليس معنى هذا أن عليكما أن تضيقا من حدود حياتكما، ولكن معناه أن تقللا من الجهد الذي لا داعي له.

ولا بأس أبدًا من إعادة النظر في مركزكما المالي؛ لتستطيعا تنظيم حياتكما حينما يتقاعد زوجك، فما زالت أمامك سنوات كثيرة، والتصرف في النقود المدخرة بدون حساب قد يؤدي إلى الضيق المالي بعد سنوات قليلة، أو إلى طلب المساعدة المالية من أبنائكما.

وغالبًا ما ستجدين أن دخلكما أصبح يزيد عن الحاجة بعد أن خلا المنزل من الأبناء، ولا مانع أبدًا من إنفاق بعض هذا المال الفائض للحصول على المتعة والراحة، فهذه هي الفرصة المناسبة –فما زلت تشعرين بالحيوية– لتنفيذ بعض الرغبات التي ساورتك في الماضي، كالقيام برحلة للخارج، أو ما شابه ذلك.

٨ - حياتك الجنسية في منتصف العمر

إن الفكرة السائدة بأن المرأة التي تصل إلى منتصف العمر تصبح غير قادرة على ممارسة الحياة الجنسية فكرة خطأ من أساسها، بل العكس هو الصحيح! فإن انتهاء مسؤوليات المنزل والأطفال يؤدي إلى ازدياد حيوية المرأة، وبالتالي قدرتها على ممارسة الحياة الجنسية.

والذي يحدث -غالبًا- أن الزوج والزوجة لا يحاولان الإبقاء على العلاقة القوية التي كانت تربطهما في السنوات الأولى للزواج، فسرعان ما تصبح الحياة الجنسية أمرًا لا يستحق الاهتمام في نظرهما، وهذه هي بداية النهاية. وعدم الاهتمام هذا هو الذي يجعل المرأة تفقد ثقتها في نفسها كامرأة حينما تصل إلى سن الأربعين، ويتبع ذلك عدم اهتمامها بمظهرها وجسمها. ولكنها ما تكاد تصل إلى هذه الفترة حتى تحاول استعادة شيء من جمالها الزائل بطرق خطأ، فقد تقضي معظم أوقاتها في (صالونات) التجميل، وفي عمل (المساج) ليعود لجسمها رونقه ونضارته، وهي تستعمل أنواع المساحيق التي يعلن عنها، وتجرب جميع الطرق تسمع بها.

إن هذا التصرف هو الخطأ بعينه! فالجمال الصناعي هو آخر ما يجتذب الرجل، كما أن التصرفات البلهاء التي تحاول بها المرأة أن تبدو كفتاة صغيرة ستعود عليها بنتيجة عكسية. وأهم ما يجتذب الرجل في هذه الفترة هو أن يرى الشباب قد دب في روح زوجته، وأنها أصبحت أكثر اهتماما به ورغبة في إسعاده.

كما أن الخبرة الجنسية التي اكتسبتها في السنوات السابقة تجعلك أكثر قابلية لأن تمارسي وزوجك حياتكما الجنسية بطريقة أفضل، متخلصين من الأخطاء التي حدثت في الماضي.

ولكن يجب ألا تسيئي الفهم وتعتقدي أن الحياة الجنسية هي محور حياتك في هذه الفترة، فإنها –كما هي في جميع الأوقات– جزء فقط من حياتك، جزء يساعدك على أن تنالي السعادة والاطمئنان، وهذه الفترة، كفترة البلوغ، فترة تغير عاطفي، ومن الواجب أن تحددي في بدايتها ما تريدينه –كامرأة– من حياتك المقبلة.

الفصل السادس

سنوات الحصاد
من الخامسة والخمسين

١- النضج والحكمة

إن حياتنا ما زال فيها منفسح كبير، والنضج والحكمة هما وسيلتنا في الحياة، وسعادتنا في أن نهيئ السعادة لمن نحب.

إن السنوات المقبلة جزء آخر من حياتك، ولكنه جزء يختلف اختلافًا بينًا عن الأيام المنصرمة. فسنوات (الحكمة) التي كان الناس يتطلعون إليها في الماضي ولا ينالونها أصبحت الآن حقيقة واقعة، فإن نسبة من يعيشون إلى سن الستين أو السبعين تتزايد كل يوم. والنساء يعمرن عادة أكثر من الرجال، ولكن هذه الزيادة المستمرة في متوسط السنوات التي نعيشها قد أتت معها بمشاكل جديدة، فتقدم الطب السريع الذي أدى إلى القضاء على كثير من الأمراض التي كانت تسبب انخفاض نسبة من يصلون إلى هذه السن، لم يوجد لنا حلًا لمواجهة الزيادة المطردة في عدد السنين! وفي كل عام تزداد نسبة المسنين الذين لا يجدون مكانًا لهم في المجتمع، فيتولاهم الخوف ويحجمون عن الإقدام على نيل حظهم من السعادة في السنوات الباقية لهم، ويعتقدون أن خير ما يفعلونه هو أن ينتظروا النهاية في هدوء. وحل هذه المشكلة

سيأتي عن طريق المجتمع الذي لا بد أن يغير من أوضاعه ليتلاءم مع هذا العدد الكبير من المسنين، ولكن لا تنتظري حتى يحدث ذلك، فهناك ما يمكن عمله لكي تفيدي من هذه الفترة وتملئي فراغ السنوات القادمة.

٢ - امرأة متقاعدة

كثيرًا ما يقال إن تقاعد الزوج عن العمل وبقاؤه في المنزل هو الذي يدفع –أكثر من أي شيء آخر– إلى الشعور بتقدم العمر. ومع ما في هذا القول من عدم إنصاف للزوج بعد كل هذه السنوات من العمل الشاق، فهو صحيح. فوجود الزوج دائمًا في المنزل قابعًا لا يفعل شيئًا، أمر جديد على زوجته لم تعهده خلال الأربعين عاما المنصرمة، كما أن الزوج قد يزيد الموقف سوءًا بشعوره الدائم بأنه أصبح مسنًا لا يصلح للعمل، وما يتبع ذلك من توتر نفسي. ومع أن التقاعد عن العمل هو الشيء الذي يطمح إليه بعض الرجال بعد سنوات طويلة من العمل المضني، إلا أنه بالنسبة للآخرين لا يعني إلا أنهم أصبحوا لا فائدة منهم، وغير مرغوب فيهم، وقد يدفعهم هذا الشعور إلى الانطواء، وعدم مساعدة الزوجة في محاولة تخفيف حدة الموقف الذي يواجهانه.

فإذا رجعت بفكرك قليلًا إلى الفترة التي فقدت فيها وظيفتك الكبرى كأم، بزواج أبنائك وخروجهم من المنزل، أمكنك أن تقدري موقف زوجك. فلتساعدي زوجك بأن تطلبي إليه أن يشاركك في أعمال المنزل، ولا أعني الأعمال المنزلية، بل العناية بالحديقة مثلًا أو إجراء

بعض التغيرات في الأثاث يجريها بنفسه، وشجعيه على أن ينضم إلى بعض هيئات الخدمات الاجتماعية، وأن يمارس بعض الهوايات الخاصة. فإذا كان زوجك يتطلع إلى التقاعد منذ مدة طويلة، فذلك شيء طيب، ولكي لا تجعليه يحول هذه السنوات الباقية إلى فترة ضجيج، يقضيها بين رحلات لا تنتهي، وزيارات وحفلات دائمة، ولا مانع أبدًا من أن تستمتعا بالحياة كما يحلو لكما، ولكن ليس معنى ذلك أن تتحولا إلى سائحين تنتقلان من مكان إلى آخر كل يوم، أو أن تحولا المنزل إلى فندق يعج بالأصدقاء.

٣ - تقبل التغيرات

من الأشياء التي لا تنكر أن طاقتك الجسمية والعقلية أصبحت أقل منها في الماضي، فإنك لا تستطيعين الآن أن تقومي بكل ما كنت تفعلينه من أعمال المنزل في يوم واحد، والنظام الذي كنت تسيرين عليه بسهولة قد أصبح مرهقًا لا يحتمل.

ولعلك تلاحظين أولًا أن طاقتك الجسمية قد انخفضت إلى حد كبير، وأصبحت غير قادرة على القيام بتبعات المنزل، فمن الخير إذن أن تقللي من هذه الأعمال بقدر الإمكان، ولا تقاومي بعناد حتى لا تنهاري فجأة.

وربما كان من الصعب عليك أن تصدقي أن تفكيرك قد أصبح أقل حدة مما كان عليه منذ عشرين عامًا، ولكنها الحقيقة التي لا تقبل الجدل، فإن عقلك في سن الستين لا يستجيب بالسرعة التي كان يعمل

بها في الماضي، فلا يوجد مبرر إذن لأن تدخلي في منافسة مع من هن أصغر منك سنًا، بل اقصري أعمالك على الأشياء التي لا تحتاج إلى كثير من الإرهاق الفكر، والتي لا تتطلب وقتًا معينًا لإنجازها.

ولا تندهشي إذا وجدت أنهم يحاولون تنحيتك عن المناصب الرئيسية، إذا كنت تعملين في إحدى الهيئات الاجتماعية. قد يجرح ذلك كبرياءك ولكنه شيء لا بد منه، فنجاح أي نشاط يعتمد كلية على قدرة من يهيمنون عليه وقوتهم، وليس معنى ذلك أن عليك أن تستقيلي، فإن حكمتك وخبرتك لهما القيمة نفسها التي كنت تقدمينها للمجتمع من قبل.

وربما فضلت أن تنضمي إلى الجمعيات التي يتكون أعضاؤها من كبار السن، والتي تعمل من أجلهم فقط، ومثل هذه الجمعيات التي ينحصر نشاطها في مناقشة الموضوعات الأدبية والإنسانية والاجتماعية ترحب دائمًا بك، وتساعدك على أن تستزيدي من الحكمة والمعرفة.

أما داخل المنزل فيجب أن تتسم حياتك بطابع الهدوء، رقة المعاملة والتعاون الصادق، والتصرف الحكيم وكبح الغضب.

وليس هناك من سبب يمنعك من أن تشركي زوجك في تنظيم المائدة، أو تنظيم الزهور أو مساعدتك في عمل قطعة من (الكيك)، فالحدود بينكما قد انتهت الآن، ولم يعد زوجك ينظر إلى هذه الأعمال على أنها تختص بالنساء فقط، ولا يصح أن يقوم بها الرجال، وقراءتك كتابًا ممتعًا لزوجك من الأمور التي تستحق أن تقومي بها. فلا يجلب

السعادة في هذه السن أكثر من أن يشعر الفرد بأن هناك من لا يزال يهتم به، ويهتم بمشاركته حياته والعناية به.

٤ - صحتك

هذه الفترة هي التي تظهر فيها الأمراض المزمنة وأمراض الشيخوخة، والإهمال هنا يأتي بأوخم العواقب، كما أن الفحص الطبي المنتظم له فائدة كبرى، فقد استطاع الطب أن يتغلب على بعض أنواع السرطان، وأمراض الكلى والجهاز الهضمي المستعصية، إذا اكتشفت في وقت مبكر، فلا تهملي نفسك بدعوى أنك أصبحت مسنة.

ومن أصعب الأمور التي تواجهك أن تجدي نفسك مضطرة للعناية بزوجك إذا أصيب بأحد هذه الأمراض. وقد تكون هذه الفكرة غير سائغة في نظرك، ولكنها تقوم على حقيقتين: الأولى أن زوجك أكبر منك سنًا بعدة سنوات، والثانية أن النساء يعمرن أكثر من الرجال.

فأمراض القلب وضغط الدم وتصلب الشرايين، والكسور الشديدة التي تتطلب وقتًا طويلًا للالتئام، كلها من الأمور التي قد تجعل زوجك قعيدًا أو مريضًا دائمًا، وهذه تتطلب وضعًا جديدًا في وقت يكون من الصعب فيه تحقيقه، ولكن بما أن هذه الأمراض لا تظهر فجأة بل تتقدم ببطء، فسيكون لديك الوقت الكافي لتوطدي نفسك على التغير الجديد والمسؤولية الجديدة.

فقد تجدين نفسك مسؤولة كلية عن جميع المسائل المالية، وأن تقومي بعمل الممرضة، وأن تتخذي القرارات التي كان يتخذها زوجك،

وتتصرفي في كافة الأمور وعلى الأخص ما يتعلق بصحته.

وهذه الأعمال تحتاج منك إلى الشجاعة والصبر، فهذه الأمراض المزمنة لا يرجى لها الشفاء في هذه السن، وربما وجدت نفسك تقضين بقية أيامك مع شخص عاجز تمامًا، وهذه هي اللحظة المناسبة التي تظهر فيها مقدار قوة العلاقة التي تربطكما، والتي تدفعك إلى القيام بهذه الأعمال بروح طيبة ورغبة مخلصة.

٥ - الترمل

في سن الستين نجد أن عدد النساء اللاتي يعشن مع أزواجهن مساوٍ تقريبًا لعدد الأرامل، ثم يأخذ عدد الأرامل بعد ذلك في الازدياد، والترمل أمر يجب أن تتوقعه كل امرأة جاوزت الخامسة والخمسين من عمرها.

فإذا كانت وفاة زوجها قد اقترنت بمرض طويل قبل ذلك، فإن أول ما ستشعر به الأرملة هو الراحة العميقة نفسيًا وجسمانيًا، ولكن هذا الشعور سيختفي سريعًا ويترك مكانه للشعور بالوحدة، ولذكريات الأيام السعيدة حينما كان زوجك في أوج شبابه، وقد لا تستطيع الأرملة أن تعيش في المنزل الذي كان يضم زوجها فتتركه، أو تبيع جميع محتوياته القديمة التي تذكرها به دائمًا!

ومع أن هذا وضع طبيعي، إلا أنه يجب النظر فيه بعناية، فغالبًا ما تكون عنايتك لزوجك في الشهور الأخيرة أو السنوات الأخيرة للمرض قد أدت إلى قطع أغلب الصلات التي تربطك بالحياة الاجتماعية، وعلى

الأرملة في هذه الحالة أن تعاود تجديد هذه العلاقات بقدر الإمكان حتى تملأ فراغ أيامها الأخيرة.

ومسألة أخرى قد تبدو غير مقبولة، وهو أنه من الممكن أن تتزوج الأرملة المسنة مرة أخرى، زواجًا يقوم على أساس الصداقة والمشاركة الوجدانية في السنوات القليلة الباقية.

٦ -النفس الناضجة

إن شعورك بالوحدة والانعزال شيء لا يمكن الهروب منه في هذه السنوات، فكلما تقدمت الأيام زاد عدد الأصدقاء الذين ينتقلون إلى العالم الآخر، وربما كان زوجك من بينهم. وستجدين نفسك في أشد الحاجة لمن يمنحك الحب والعطف، ويأخذ بيدك في هذه الفترة. وربما كنت تعتقدين أن هذا الأمر لا يواجه امرأة غيرك، وأنك الوحيدة بين النساء التي تشعر بهذا الفراغ وهذه الوحدة القاتلين، وتقضين بقية أيامك في التحسر على الشباب، وتعاملين نفسك كشخص غير مرغوب فيه من الجميع. إنه وضع مؤلم بلا شك، ولكن بعض الشجاعة والإقدام يغيران منه.

وإذا نظرت إلى حياتك الطويلة الماضية، فستجدين أنه كانت لديك الفرصة في جميع المراحل لتزدادي نضجًا وخبرة وحكمة، وحياتك في السنوات الأخيرة ليست إلا نتيجة لكل ما قمت به، وما حصلت عليه في الماضي. والأخطاء والنقائص التي لم تحاولي التخلص منها في الماضي تصبح عادات ثابتة في هذه السن لا يمكن التخلص منها، ففي الستين

أو السبعين يصبح من الصعب عليك أن تغيري من عاداتك، ولو أن ذلك ممكن الحدوث، كما أن التقدم في السن أيضًا يفقد المرء رغبته في التعرف إلى الآخرين أو الاهتمام بشؤونهم، ولكن كلمة تشجيع، أو ابتسامة حانية تقدمينها للشباب الذين قد تتصلين بهم تأتي بالأعاجيب، وسرعان ما تجدين الجميع يهرعون إلى مساعدتك كلما طلبت ذلك.

وعليك أيضًا أن تذكري أننا نحدد طريقة حياتنا بالطريقة التي نعامل بها الآخرين، ومقدار العواطف التي نكنها لهم، فإننا لا ننال الحب والعطف إلا إذا كنا نحب ونعطف عليهم الآخرين.

والوحدة والفراغ في سنوات الغروب نصنعهما نحن دائمًا! فإن الشكوى المتواصلة، والنقد المتواصل، وعدم الرضا عن تصرفات الشبان، مما يجعل الأصدقاء القدامى ينفضون عنا، ويقصي عنا الأصدقاء الجدد، فسرعان ما نجد أنفسنا وحيدين غير مرغوب فينا.

إن هذه هي الفترة التي يجب أن نحصل فيها على مساعدة الجميع، فلا يوجد مبرر لأن نشغل أنفسنا بنقد كل ما تقع عليه أعيننا، بل علينا أن نتقبل الجميع على علاتهم، فلم تعد في العمر بقية كبيرة للنقاش والنزاع.

والذاكرة هي الشيء البارز في جميع تصرفاتك في هذه الفترة، فمع أنك قد تنسين الأشياء الصغيرة التي حدثت أمس، إلا أنك ستدهشين حين تجدين نفسك تتذكرين بوضوح تفصيلات جميع مراحل حياتك الماضية، وستجدين نفسك تتعمقين فيما مر بك من أحداث، وما قمت به من أعمال، وما اكتسبته من صفات، وستجدين نفسك تسخرين من

الصعاب التي واجهتك، والتي كنت تعتقدين أنها تعني نهاية العالم بالنسبة لك. وأهم ما في الأمر أن تجعلي فهمك لتصرفاتك وأعمالك الماضية وسيلة لفهم تصرفات من هم أصغر منك سنًا وفهم طبيعة مشاكلهم، وأن تقدمي لهم النصيحة إذا طلبوا إليك ذلك، وأن تظهري لهم الاهتمام بحياتهم والرغبة في مساعدتهم. وسوف يرحبون بذلك بكل تأكيد، وبالتالي يرحبون بك بينهم كصديق مخلص. فإنه بالرغم من مرور الأيام، والتقدم الكبير الذي يحدث، فإن حقائق الحياة الرئيسية تظل ثابتة، وعواطف الإنسان لا تتغير أبدًا ولكنها تتخذ أشكالًا متغيرة.

* * *

إن كونك امرأة له مغزاه الكبير في جميع مراحل حياتك، منذ ولادتك حتى شيخوختك، وأهم ما يجلب لنا السعادة أن نتحقق دائمًا من أنه ما زال في الوقت متسع لنضج أكثر وسعادة أوفر، وإن كل ما يمر بنا من شدائد وصعاب ليجعلنا أكثر صلابة على مواجهة الأيام القادمة. وقد تتعرضين للنجاح والفشل، والضغط والإغراء، والسرور والحزن، فخلال هذا كله ضعي نصب عينيك أن تكوني صادقة في شعورك وتصرفاتك، أمينة مع نفسك كامرأة!

إني لأرجو لهذا الكتاب أن يعينك قليلًا على أن تتفهمي دورك في الحياة، وأن يمدك بالشجاعة والثقة، وأن يجعلك تنظرين إلى الحياة كامرأة.

الفهرس